いやしのひととき　平成30年3月号

千代田日記

～ちよだにっき　第93号～

主婦のナイショ話

「時短家電」、使っていますか？

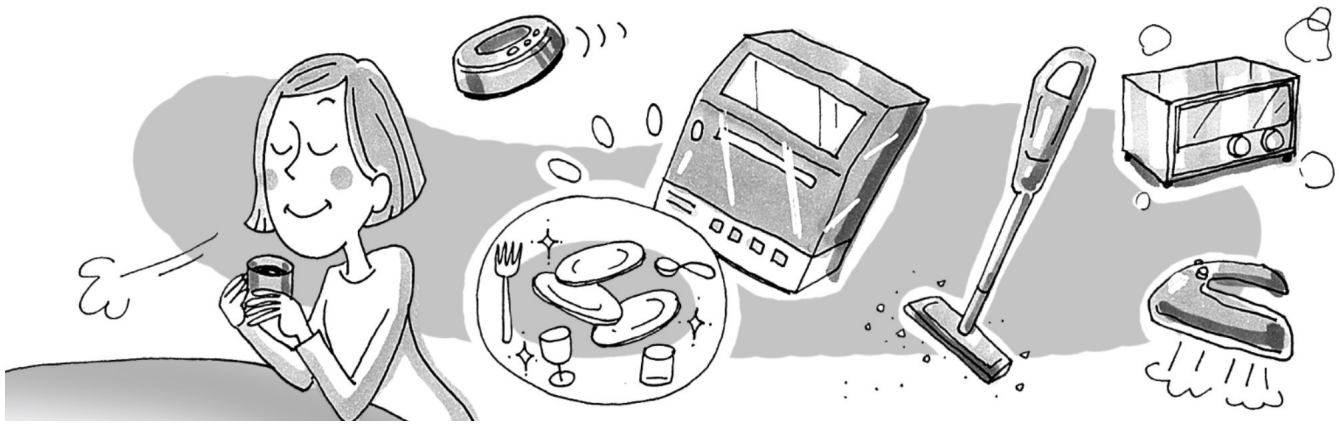
働く主婦150人に、「時短家電」について尋ねたアンケートがあります。まず、「あなたがほしいと思う時短家電はどれ？」との問いから（複数回答）。1位が食器洗い機で24・7％、2位がロボット掃除機で21・3％、3位が乾燥機能つき全自動洗濯機とコードレス掃除機が同率で、19・3％。5位以降は順に、多機能オーブンレンジ、高機能トースター、スチーム型アイロン、フードプロセッサー、自動調理鍋、多機能ホームベーカリーと続きました。

では次に、「買ってよかった、手放せないと思う時短家電はどれ？」との質問です。1位はやはり食器洗い機で16％、2位がコードレス掃除機で10・7％、3位が多機能オーブンレンジと乾燥機能つき全自動洗濯機が同率で9・3％でした。

具体的な意見を聞いてみると、食器洗い機は、「毎年冬に悩まされていた手荒れから解放された」「家事時間を短縮できる」「高温で洗浄・乾燥ができて、雑菌に対して安心」などの声がありました。食器洗い機は食器を洗って乾燥させるまで、たいてい1時間程度はかかりますが、その間、家族とのだんらんの時間を持てたり、翌日の下ごしらえの時間にあてられたりと、便利。気になる水道代についても、手洗いより節約になるとの調査結果もあります。

そして、2位のコードレス掃除機については、「どこでも場所に関係なく使えるから」「目についたときにさっと掃除ができて便利」「階段を掃除しやすい」などの声が挙がっています。コードがなくなっただけで、掃除機をかける面倒臭さがぐんと減るのは事実。とくに掃除をあと回しにしがちな人にはおすすめで、こまめに掃除をする習慣がつくようです。

時短家電は金額的に安いものではありませんが、家事の効率や時間の節約などを考えると、それなりに価値のある買い物ということでしょう。



暮らしの足し算

インスタントラーメンをおいしくする技

インスタントラーメン専門店があるのをご存知ですか？　大阪府大阪市にある「やかん亭」は、日本全国から集めたインスタントラーメン約３００種類を販売しています。代表取締役の大和イチロウさんは、子どものころから、大のインスタントラーメン好き。40歳を前に開いた店は、海外からわざわざ訪れる客もいるほどの人気店に成長しました。

大和さんによると、ちょっとしたポイントをおさえれば、インスタントラーメンをよりおいしく調理できるそうです。まず、めんはお湯が完全に沸騰してから入れること。湯が煮立ちはじめたくらいで入れてしまうと、めんが一気に水分を吸い、食感が悪くなってしまいます。そして、熱湯に入れてすぐにめんをほぐさないこと。ゆで時間の３分の２くらいが過ぎたところで、ようやく箸でほぐすとよいそうです。すぐにほぐすと、めんが割れやすく、ゆでむらができてしまうのだとか。最後に、スープの素は火を止めてから入れます。はじめからスープとめんを一緒に煮てしまうと、香りが飛んでしまうからです。

さらに風味をアップさせるためには、イノシン酸やグルタミン酸などのうま味成分をプラスすること。具体的には肉類や昆布など。トッピングに肉類を入れたり、昆布茶をひとつまみ入れるだけで、風味とコクがアップしておいしくなるそうです。

なごみひとさじ

好きなことを続けていたら、こうなっていた！

―近藤麻理恵

「コンマリ」こと、近藤麻理恵さんは、片づけコンサルタント。『人生がときめく片づけの魔法』（サンマーク出版）をはじめとする著書は世界40カ国以上で翻訳され、書籍の販売はシリーズ累計８５０万部以上。世界中から講演依頼のオファーがあり、アメリカのＴＩＭＥ誌による「世界で最も影響力のある１００人」にも選ばれています。

近藤さんが小さいころから好きだったのが、片づけ。雑誌の片づけ特集を熟読したり、片づけに関する本を読みあさったりと、知識を深めていきました。大学在学中に片づけコンサルティングを仕事としてはじめ、２０１０年に初の著書を出版します。そして、著書がヒットし、一躍有名に。小さいころから好きだったことを突き詰め、仕事として成功したよい例でしょう。

さて、世の中には片づけに関する方法があふれています。その中で、近藤さんの片づけ法が世界中で認められているのは、単なるテクニックではなく、意識や人生にまでつながっているから。ときめくかときめかないかでものを判断し、ときめくものだけを残す。すると、身のまわりは、ときめくもので囲まれます。使うたび、着るたび、見るたびにときめくことで、幸せな日々につながるというわけです。

人生を開く扉

旬の野菜を食べましょう
フレッシュで
おいしい味わいを
楽しむことこそ
正しい食です
旬の野菜から
エネルギーも
もらえるでしょう

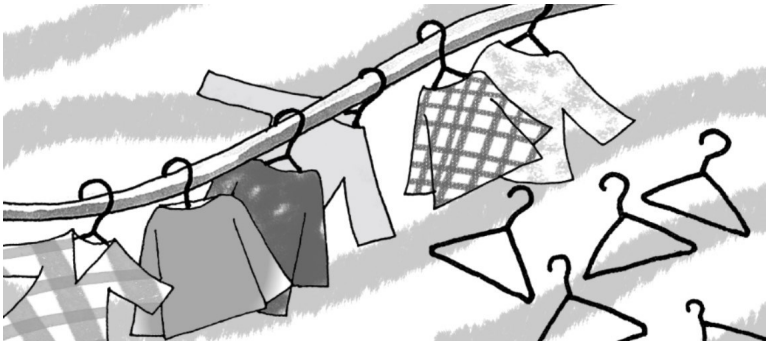
ほのぼの開運術

＜くたくたの洋服は処分＞

気に入った洋服でも、くたくたになっていたり、色あせていたりしたら、毛玉ができていたりしたら、処分を検討しましょう。つねに手入れされた洋服を身につけていれば、まわりの人に与える印象もぐんとよくなるでしょう。出会い運がアップします。

とくに下着は注意。人に見られるものではないので、捨てどきがわかりにくいのですが、肌に触れる下着がくたくたになっていると、悪い気を寄せつけます。いい縁がほしい、自分の運気を変えたいときは、下着を新しくすること。運気アップにつながります。

また、洋服を整理すれば、クローゼットに余裕ができます。クローゼットに入れるのは7～8割までにし、2～3割はスペースをあけておくと、よい気が入ってきやすくなります。



学び直しの日本語クイズ

★あいさつの敬語★

目上の人にかける言葉として正しいかどうか、○×で答えてください。

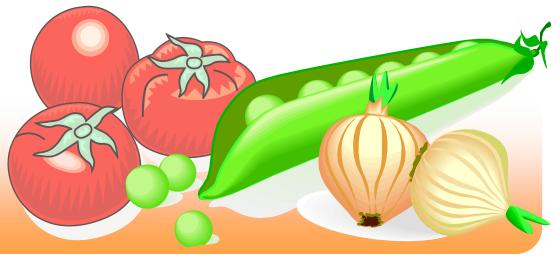
① ご苦労様です　　② しばらくぶりです

③ ご自愛ください　　④ 了解しました

【正解】①×　②×　③○　④×

【解説】①は目上から目下に対してかける言葉。「お疲れ様です」と言いましょう。②はくだけた表現なので、目上に対しては「ご無沙汰しております」を使うほうが無難です。④は同僚や目下にかける言葉です。

元気もりもり 健康レシピ



3月の元気レシピ＜アサリの豆乳汁＞

アサリは２～４月に旬を迎え、おいしくなります。栄養的にもすぐれ、とくに鉄分やビタミンB12を豊富に含むので、貧血予防に効果的。カルシウムやカリウム、亜鉛、銅、クロムなどのミネラルやビタミンも多く含む点にも注目しましょう。さらに、アミノ酸の一種であるタウリンもたっぷり。タウリンは血圧を安定させ、血液をサラサラにしてくれます。肝臓にもよいとされるので、アサリはお酒を飲んだ翌朝にもおすすめです。

★レシピのポイント★

アサリはみそ汁が一般的ですが、豆乳を加えることで、コクと風味がアップ。良質なタンパク質や脂質もプラスできます。みそ同様、豆乳も煮立たせないのがポイントです。

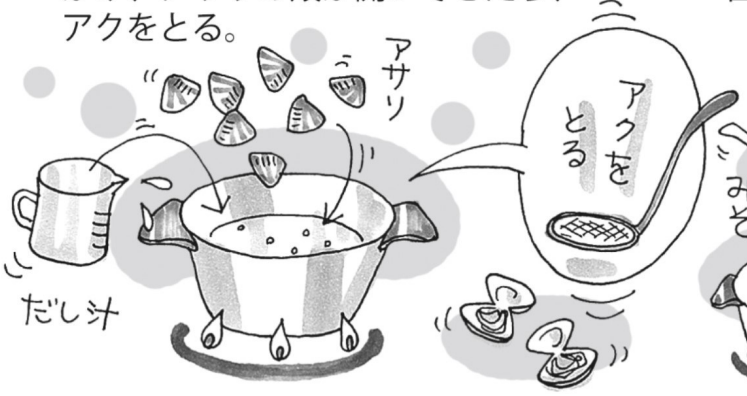
材料（2人分）

- アサリ（殻つき）：１５０ｇ
- ネギ：１本
- だし汁：3/4カップ
- みそ：大さじ1～1．5
- 豆乳：１カップ

1 アサリは３％の塩水につけて砂抜きし、殻をこすり合わせてよく洗う。

2 ネギは小口切りにする。

3 鍋にだし汁とアサリを入れて中火にかけ、アサリの殻が開いてきたら、アクをとる。



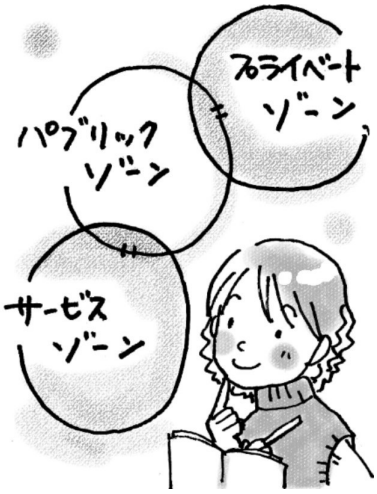
4 みそを溶き入れて豆乳を加え、煮立つ直前にネギを入れ火を止める。

ちょっと教えて！家づくり

「ゾーニング」とは、どんな意味でしょうか？

「ゾーニング」とは、住まいの空間をいくつかのゾーンに分けることです。一般的に住宅の機能は大きく3つに分けることができ、ゾーンもそれに合わせて次のように3分割します。①【パブリックゾーン】リビング、ダイニングなど家族全員が集まるゾーン。②【プライベートゾーン】夫婦の寝室、子ども部屋、お年寄りの部屋など家族それぞれが使うゾーン。③【サービスゾーン】キッチン、浴室、トイレ、ユーティリティ（洗濯機・乾燥機・アイロンなどの作業のためのスペース）など生活に必要なゾーン。

住宅のプランニングではパブリックゾーンを中心に考え、パブリックゾーンの音や視覚的な影響を受けにくい場所にプライベートゾーンを配置すると良いといわれます。将来的なリフォームまで考えた上でゾーン配分できるといいですね。



ご・あ・い・さ・つ

暖かな春の訪れと共に少しお出かけしたくなるこの季節、支店ごとに桜の名所は？でお薦めスポットをご紹介します。

大阪支店からは、大阪造幣局の桜、関西は奈良の吉野山（和歌にも詠まれる位ですから日本屈指の名所でしょう。）

東京本社は、程近い千鳥ヶ淵、それから六義園（りくぎえんと読みます。五代将軍徳川綱吉の側用人、柳沢吉保が造営した大名庭園です。駅から近く、夜のライトアップもおススメです。）

仙台支店からは榴岡公園、福島の三春滝桜（国の天然記念物で樹齢１０００年以上との事。）

お薦めを聞いて開花が待ち遠しくなりました。

皆それぞれに自慢の名所があるものですね。暖かくしてお出かけ下さい。

発　行：株式会社ゴールドリンク

Gold Link Corporation
http://www.goldtsumitatekun.com

【住所】〒102-0072
東京都千代田区飯田橋2-8-5　多幸ビル九段10階
【電話】03-5275-5588
【FAX】03-5275-5677