

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは、「夏に大掃除」です。

大掃除といえば、年末に行うイメージがあるかと思いますが、1年の半分を過ぎた夏の時期にしっかり掃除をしておけば、年末の大掃除の負担を軽減することができます。加えて、春から夏にかけての暖かい季節は、気温が高いの汚れが落ちやすい、日照時間が長いので屋外の掃除がしやすい、水を使った掃除を気持ちよくできるなどのメリットもあります。天気にあわせて掃除をすれば、ますます効率もアップします。網戸は汚れやゴミが付着していると風通しが悪くなるので、夏前にこそ掃除しておきたい場所のひとつです。

天気のいい日に畳とフローリングのお手入れを

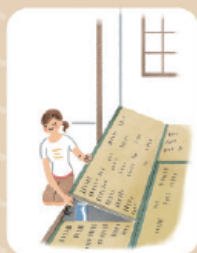
●フローリング掃除は乾きのよい天気のいい日に

フローリングの床は、まず表面や隅々に溜まったほこりをドライモップなどで取り除き、掃除機をかけます。次に固くしぼった雑巾や専用のシートなどで汚れを拭き取り、ワックスをかけましょう。ただし床の種類によって使用できる洗剤などは異なるので、必ず確認してください。

●畳のお手入れは換気がポイント

畳のお手入れの基本は、畳の目に沿った掃除機かけと、雑巾での乾拭きです。大掃除の際には、畳縁の縫い目にドライバークを差し入れて、畳を持ち上げ、天日に干して乾燥させましょう。

天日干しが難しい場合は、空き缶などで畳を持ち上げて換気しましょう。



網戸と窓をきれいにして涼しさをアップ!

●網戸は、水をかけて丸洗いするのがおすすめ

網戸は、片面ずつ順に水をかけながら、スポンジなどで縦方向・横方向に汚れを洗い流します。

●窓ガラスは曇りの日の掃除がベスト

日光が当たると水がすぐに乾いてしまうので、曇りの日や、日が当たらない時間帯に掃除を。窓ガラスの掃除には、窓ガラスワイパーが便利です。スポンジやスプレーで窓を濡らし、上から下へ縦方向にワイパーでしっかり汚れを拭き取ります。最後に窓枠などにたまった水分や洗剤を古布で拭き取りましょう。

汚れが目立つ場合は、ガラス用洗剤を使い窓ガラスワイパーで拭き取りましょう。



暮らしのヒント

● リサイクルお掃除グッズを使おう

大掃除には使用済みの歯ブラシや古布などを活用しよう

掃除用品に加えて、日常生活の消耗品も掃除で活躍します。たとえば古くなったタオルなどの古布を小さくカットしておけば、使い捨ての雑巾に。使い古した歯ブラシは、窓のサッシや排水溝など、手の届きづらいスペースの掃除で活躍します。洗剤などを使用する場合はゴム手袋を着用してください。

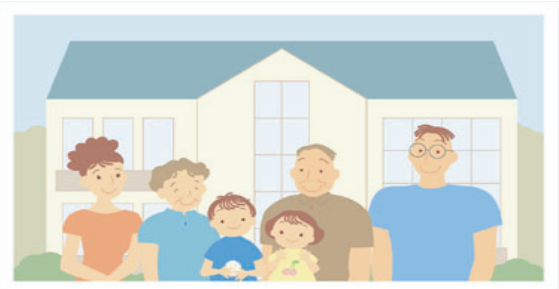


暮らしのワンポイント

夏の夜の快眠におすすめの間接照明

季節や時間帯に合わせた照明色で睡眠をサポート

寝具や照明選びは快適な睡眠のための重要なポイント。特に照明は色次第でさまざまな効果が得られます。例えば、リラックスしたい時には暖かみのある電球色を、さわやかで涼しげな気分を演出したい時には、昼白色など、目的に合わせて色を選ぶと良いでしょう。色味を調整できる調色LED照明なら気分に合わせて簡単に照明の色調を調整できます。



暮らしのレシピ

～市販のパイシートを使って～
簡単キッシュ



朝ごはんにも、軽食にもぴったり、おいしいキッシュはいかが。ほうれん草＆ベーコンとプチトマト＆アスパラガスを使った2種のレシピをご紹介します。

▼材料(いずれも1ホール(直径18cm)分)

共通	冷凍パイシート……1~2枚	ほうれん草、ベーコンのキッシュ	プチトマト、アスパラガスのキッシュ
	ピザ用チーズ……100g	ベーコン……2個	ベーコン……2枚
①	卵……2個	玉ねぎ……4枚	玉ねぎ……中1/4個
	生クリーム……50ml	玉ねぎ……中1/4個	アスパラガス……2本
	牛乳……50ml	ほうれん草……200g	プチトマト……10個
	塩・こしょう……適量	バター……適量	オリーブオイル……適量

▼作り方

下準備: 室温に戻したパイシートを型に敷き、フォークで数ヶ所穴を開ける。

ほうれん草、ベーコンのキッシュ

- ①ほうれん草はさっとゆでて食べやすい大きさにカット。玉ねぎはスライス、ベーコンは荒みじん切りにする。
- ②フライパンでバターを熱し、①を軽く炒め、しばらく冷ます。
- ③ボールに①を入れて混ぜ、さらに②を加えて混ぜ合わせたら、パイシートを敷いた型に流し込む。表面をならしてピザ用チーズをちらす。
- ④200度のオーブンで20~30分焼いて出来上がり。

プチトマト、アスパラガスのキッシュ

- ①玉ねぎはスライス、アスパラガスは3cmに、ベーコンは荒みじん切りにする。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し、①を軽く炒め、しばらく冷ます。
- ③ボールに①を入れて混ぜ、さらに②とプチトマトを加えて混ぜ合わせたら、パイシートを敷いた型に流し込む。表面をならしてピザ用チーズをちらす。
- ④200度のオーブンで20~30分焼いて出来上がり。

TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail: toya-info@toya.co.jp