

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、『秋服&冬服見直しのタイミング』です。

着飾っておしゃれすることは楽しみですが、洋服や小物は増える一方。着る機会がほとんどないのに、捨てられずにしまっている服はありませんか？すっきりした快適な暮らしの為に、このタイミングで自分にあった衣類の持ち方を探してみましょう。

### 【大切な服を残してより快適な暮らしに】

衣類を見直す前に、まずはライフスタイルに合わせた必要な服の量など、自分なりの基準を定めましょう。あわせて、使いやすい状態で収納できる量を想定することも大切です。一つ一つの衣類を見直す時は、まず去年の秋冬に着たかどうか、これから着ることがあるかどうか。プラスして、似た色やデザインの服がないのかもチェックしながら選びます。また、ちょっとくたびれてきた物については、繕いなどの手間をかけても持っていたい服かどうかを、見直しの基準のひとつとしてもいいかもしれません。

#### 長く大切に衣着ていくための 服のつくうい&お手入れ

見直しをひとつの機会として、これから着る服は、毛玉をとったり、ほつれや穴をつくらしたりしてしましましょう。長く愛用できるように、そしていざ使う時に気持ちよく使うための準備です。



#### 捨てるのはもったいない！ 着ない服の再利用術

着なくなった服は、古着を扱うショップに売ったり、古着を集めているボランティア団体に寄付したりするなど、捨てる以外の選択肢もあります。服の状態に合わせて、適切な選択を。



#### 暮らしの ヒント

### 季節の変わり目おしゃれ

#### 秋らしさを楽しみつつ気候に柔軟に対応するおしゃれのコツ

日中はまだまだ暑さが残るものの、朝夕は涼しい秋の季節。そんな時期は脱着しやすい薄手のアイテムを重ねて使うのがポイントです。秋らしいダークなカラーをメインに寒暖の差をフォローするゆったりカーディガンや、薄手のジャケット、大判ストールなどを重ねて、快適さをキープしつつおしゃれを楽しんでください。



#### 暮らしのレシピ

### 食欲の秋を楽しむ！ ボリュームレシピ



秋の食欲を満足させるチキンを使った2つの簡単レシピを紹介します。

#### チキンと大根のモロッコ風スープ

##### ▼材料(4人分)

鶏もも肉・・・200g 大根・・・1/8本  
にんじん・・・1/2本 玉ねぎ・・・1/2個  
ニンニク・しょうが・・・各1片  
① クミンシード・・・小さじ1  
ターメリック・・・小さじ1  
シナモンパウダー・・・小さじ1  
トマト缶・・・1缶(400ml) 水・・・400ml  
コンソメキューブ・・・1個  
ひよこ豆(缶詰)・・・200g  
蜂蜜・・・大さじ1+1/2 塩・こしょう・・・適量

##### ▼作り方

①鶏肉、大根、にんじんは一口大、玉ねぎ、ニンニク、しょうがはみじん切りにする。  
②鍋にオリーブ油(分量外)を中火で熱し、鶏肉に焼き目をつけて鍋からだし、玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒める。  
③玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉、大根、にんじんを加えて炒め、②を加える。さらにトマト缶、水、コンソメキューブを加える。

④煮立ったら弱火にして蓋をし、約40分煮込む。ひよこ豆とはちみつを加え、塩こしょうで味を調える。

#### チキンと野菜のオープン焼き

##### ▼材料(4人分)

鶏もも肉・・・4枚 ニンニク・・・2片  
塩・こしょう・・・適量 オリーブ油・・・2/1カップ  
じゃがいもやゴボウなどの野菜・・・お好みで

##### ▼作り方

①鶏肉にフォークで穴をあけ、塩・こしょうをすり込み、袋に入れてオリーブ油半量と皮つきのままつぶしたニンニクを加え、冷蔵庫で2時間寝かせる。  
②野菜はきれいに洗って皮をむき、一口大に切る。電子レンジで少し加熱して柔らかくあいた後、ボウルにいれて塩と残りのオリーブ油をまわしかける。  
③耐熱皿に②を並べ、上に①を置き、ホイルをかぶせて180度のオープンで約20分、ホイルを外して200度で約5分約焼く。



#### 暮らしのワンポイント

### 快適できれいな状態をキープする！お風呂掃除術

#### 各ポイントの汚れがたまる前に定期的に掃除する習慣づくりを！

お風呂の換気口や天井を毎日掃除するのは大変。とはいえ「年1回の大掃除のときに…」と放っておくと、水とほこりが固まってカビの原因になってしまいます。月に1回、月初めや月末など日にちを決めて、これらの掃除を習慣化しましょう。換気口はカバーを外して洗い、天井は柄の長いブラシなどで水気を拭き取るだけでもぐっときれいになります。



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