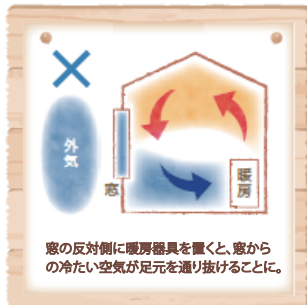


皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。

空気の流れを知っておこう

ヒーターやストーブなどの暖房器具は窓の近く、また窓を背にして設置します。暖めた空気をどのように循環させるかで、暖房効果は大きく変わってしまいます。



今回のテーマは、冬のお部屋をポカポカに!『暖房器具の上手な使い方』です。

オイルヒーター、エアコン、こたつ、床暖房に昔ながらのストーブ……、暖房器具には様々なものがありますが、製品によっては、使い方を誤ると暖まりにくい上、エネルギーの無駄遣いになってしまうかも!? この機会に、より快適に暖房器具を使うための注意点をおさらいしましょう。

●エアコンは実は効率が悪い

夏場に大活躍のエアコンですが、暖房器具としてはほかの製品と比べて、やや電力消費が多めです。真冬はエアコンだけに頼らず、ほかの暖房器具と組み合わせても効率的。また、エアコンの暖気は高いところに溜まるので、サーキュレーターを使って部屋全体に循環を。床から天井に向けて空気の流れを作りましょう。

●窓から冷やさないために

部屋は戶外の冷たい空気と接する窓から冷えていきます。オイルヒーターなどを窓の下に設置することで、冷気の侵入を防ぐことができます。



暮らしのヒント ● 窓ガラスにひと工夫を

断熱シートで暖房効率を手軽にアップ

窓からの冷えを防ぐ手軽なアイテムが断熱シート。空気の層をしっかりと含んだ厚手のシートを窓に貼ることで断熱効果が期待でき、中には結露対策や防音効果のある製品も。断熱シートは基本的に季節ごとの貼り替えが必要ですが、この手間が気になる方には内窓の設置という選択肢も。より高い断熱効果が得られます。



暮らしのレシピ

発寒い夜のお鍋は ピリ辛「火鍋風」アレンジで



冷えた体を温めるには鍋がいちばん! 唐辛子や花椒を利かせた、スパイシーでホットな変わり鍋をどうぞ。

▼材料(4人分)

豚バラ肉薄切り……………400グラム
白菜……………300グラム
豆腐……………1丁
長ねぎ……………2本
ニラ……………1束
クコの実……………大さじ1

【スープ】

水……………1000cc
① 酒……………大さじ3
鶏ガラスープの素……………大さじ2
塩……………小さじ1

【調味料】

② 豆板醤……………大さじ1
八角(ホール)……………3個
赤唐辛子(ホール)……………3本
赤椒(ホール)……………小さじ1

【つけだれ】豆板醤……………大さじ4
塩……………少々

③ 香菜(刻み)……………お好みで適量
にんにく(すりおろし)……………お好みで適量
搾菜(刻み)……………お好みで適量
黒酢……………お好みで適量
オイスターソース……………お好みで適量

▼作り方

【準備】豚バラ肉、豆腐、長ねぎ、ニラはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。白菜は白い部分と緑の部分に切り分け、それぞれ食べやすい大きさに揃える。

- 鍋にスープ①の材料を入れて中火にかける。
- ①が沸いたら、白菜の白い部分を入れてしんなりさせ、続いて豚バラ肉、豆腐、長ねぎ、調味料②を入れて煮込んでいく。
- 全体に火が通ったら、白菜の緑の部分、ニラ、クコの実を加える。軽く火を通したらつけだれをつけて召し上げ。

つけだれの作り方

銘々皿に1人分(大さじ1)のごま油を注ぎ、お好みで③の材料を少しずつ加え、塩で味を調える。

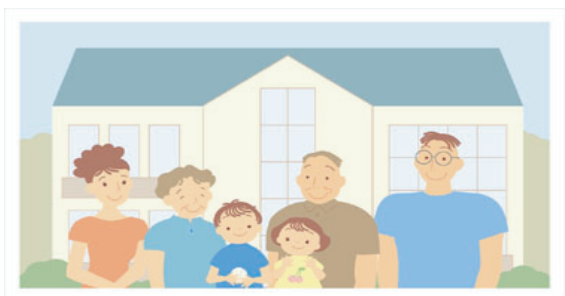
※辛めがお好みの方は、大さじ2程度まで増量してください。

暮らしのワンポイント

調理器具をお手入れしよう

人気のステンレスの鍋、焦げ付いたらどうする?

丈夫なステンレス製の鍋でも、時には焦げ付いてしまうことが。そんな時、金属のたわしや研磨剤を使って強くこするのは傷の元。きれいに取り除くには、鍋に水を張り、酢(水1ℓに対し大さじ4)を入れて弱火にかけるのが正解です。10分ほどで焦げ付きが柔らかくなるはず。お湯を捨てたら、スポンジと中性洗剤できれいに洗きましょう。



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