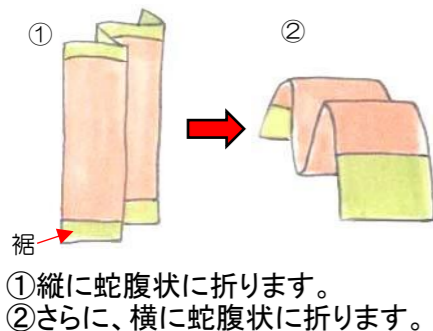


## 快適Life

### 梅雨の前にカーテンをキレイに!

#### カーテンのたたみ方



春は花粉や黄砂が付きませんが、比較的落ち着くといわれる5月は、カーテンを洗う最適な時期。梅雨の時期は湿度が上がり、カビが生えやすい環境になり、カーテンが汚れているとその危険度もアップ。気温が上がり、乾きやすい今のうちにキレイにしましょう!

#### ●洗濯機に入れる前にすること

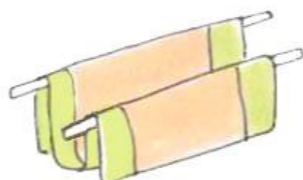
洗濯表示で洗濯機洗いや手洗いマークがあることを確認しましょう。ホコリは掃除機などで、ある程度取りましょう。黒ずんでいる部分があれば、洗剤の原液を塗布し、軽くたたいてしみ込ませると良いですよ。

#### ●いざ! 洗濯機へ!

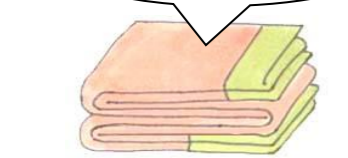
洗濯ネットに入れることで、生地傷みを防ぐ、もしくは軽減できます。洗濯表示の手洗いマーク、洗いおけマークは洗濯機の手洗いモードにし、おしゃれ着洗いの洗剤の使用がおすすめです。洗濯中に水がかなり汚れていたら、一度排水し、再度洗剤を入れて2度洗いをするか、すすぎの回数を増やすなどすると良いですよ。

#### ●干し方

薄手のもやレースカーテンは、そのままカーテンレールに干せば、自重でシワが伸び、乾いたあとの取り付けの手間も少なくラクチン。厚手の場合は濡れていると重いため、カーテンレールの耐力が心配なら、外干しがおすすめ。物干し2本でM字干しにして風通し良くしましょう。



汚れやすい上部と裾が一方にまとまるようにすることがポイントです!



洗濯シワを防ぐため、脱水は30秒~1分程度がおすすめです!

## かんたんレシピ

### しらすと春野菜の炊き込みご飯

白だしと昆布でシンプルに味つけをし、旬の味を活かした春らしい炊き込みご飯です!

教えてくれた人...尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

- 材料** (4人分)
- 米...2合、しらす...50g、そら豆(さや無し)...250g、たけのこ水煮...90g、油揚げ...1枚、スナップエンドウ...6本
  - A: 白だし...大さじ2、昆布...3×3センチ



- ①米は研ぎ、炊飯器の分量の水を入れ、大さじ2の水を取る。
- ②そら豆は湯に塩を加え、40秒程茹でて薄皮をむく。たけのこは粗切りにする。油揚げは3センチ程の細切りにする。
- ③①に白だし、昆布を加えて混ぜ合わせ、②、しらすを散らして炊飯する。
- ④③に筋を取り、4等分程にしたスナップエンドウを加えて1分蒸らす。
- ⑤ざっくりと混ぜ合わせて器に盛る。

※スナップエンドウは長時間火を入れると、色が変わるので、盛りつける1分程前に炊飯器に入れて軽く火を入れましょう。

## Chottoいいかも

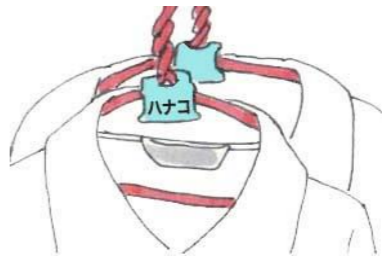
バッグクローザーを活用しませんか? バッグクローザーとは、食パンの袋などについている、プラスチックの留め具のこと。留め具以外にもいろんな使い道がありますよ!

#### ■テープの目印に



見つけにくいテープの始まりの目印として貼れば、すぐ使うことができ便利です。

#### ■ハンガーのタグ代わりに



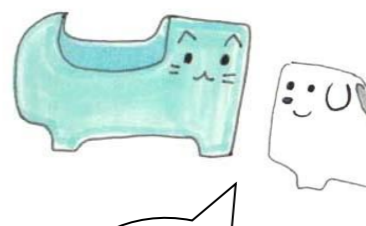
洗った後の服をハンガーに戻すときはもちろん、子どもたちの服を見分けるときなどに名前を書いてタグをつけることで、分かりやすくなります。

#### ■ヘアゴムをひとまとめに



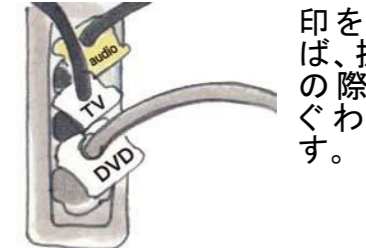
散らかりがちなヘアゴムをまとめることで、区別が付きやすく、出し入れもしやすくなります。

#### ■ちょっとかわいくアレンジ♪



半分に折ってみると...なんとワンちゃんや猫ちゃんの形にそっくり! 顔を描けば、かわいくなります!

#### ■コードのマーキングに♪



印をつければ、抜き差しの際にもすぐわかります。

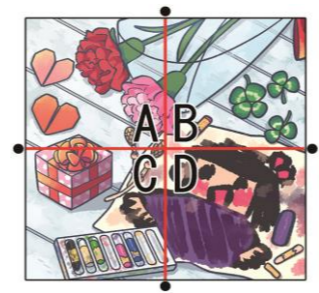
他のヘアゴムと絡まりにくくなるのも良いですね!

お子さんやお孫さんと一緒につくってみてはいかがでしょうか!

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



こちらのスペースは、  
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで!」  
●「正解の方にプレゼント! 詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



答えは左下にあります。