

Chottoいいかも スニーカーが多彩に進化!



スニーカーが進化! なぜ?

ゆったりとしたつくりで、履きやすく、歩きやすいスニーカー。ゆえに、あらゆるシーンで使えるよう、進化しているのです。今ではさまざまなタイプとミックスされ、老若男女問わず楽しめるスタイルがどんどん広がっています。ぜひ、靴屋やインターネットで自分に合うスニーカースタイルをチェックしてみたいかがでしょうか。

ファッションの秋到来! 昨今の気候変動により秋が短いと言われていますが、ファッションは楽しみたいですね。なかでもスニーカーは以前から注目され、さまざまに進化しています。

●スニーカーサンダル

文字通り、スニーカーとサンダルを組み合わせたもの。サンダルの気楽さとスニーカーの歩きやすさを兼ね備えているところが魅力です。

●ニットスニーカー

甲部分が柔らかな編み物(ニット)素材で作られたスニーカー。フィット感や軽さ、通気性に優れています。



スニーカーとローファーを組み合わせた「スニロー」は、ローファーの上品さとスニーカーの歩きやすさの良いところ取り! ビジネスシーンでも人気で、脱ぎ履きしやすさも魅力です。

かんたんレシピ

鶏肉と秋野菜の塩麴ごま味噌炒め

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。
https://ryo-ri.net/

塩麴につけて柔らかく、旨みが増した鶏肉と秋の野菜たちをごま油香る味噌炒めに。ご飯が進む秋の味わいを堪能ください。



(2人分)

- 鶏もも肉...250g、れんこん...1/2 節、しめじ...1/2 バック、さつまいも(小)...1/2本、長ネギ...1/2本
- 塩麴...大さじ1、味噌...小さじ2、酒...大さじ1、ごま油...大さじ1、白すりごま...大さじ1

①鶏もも肉はひと口大に切り、塩麴をもみ込んで10~15分おく。

②れんこんは5ミリ幅の半月切りにし、水に5分程さらして水気を切る。しめじはほぐし、さつまいもは5ミリの輪切り、長ネギは斜め切りにする。

③フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉を皮目から焼き、焼き色がついたら裏返す。

④れんこん、しめじ、さつまいも、長ネギを加え、酒を入れてフタをし、中火で4~5分蒸し焼きにする。

⑤全体に火が通ったら、味噌を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付け、白すりごまを散らす。

※味噌を少し加えることで、コクが増えて秋らしい味わいになります。

快適Life

大掃除と言えば12月。でも何かと忙しくなる時期ですよ。実は、11月は掃除をするには良い時期だそうです。11月から始める「小掃除」で、12月をもっと軽やかに過ごしませんか?

■レンジフードやコンロまわりはまだ暖かさのある秋がおすすめ!

冬本番になると、寒さで油が固まってしまい、落とすのが大変。比較的暖かい日があれば、ぜひやってみましょう!

レンジフード本体や整流板は、中性洗剤を少量入れたぬるま湯に浸して絞った布や、100円ショップやドラッグストアの油汚れ専用シートで拭くと手軽です。

※必ず電源プラグを抜き、厚手の手袋をしてから行いましょう。
※60℃以上の熱湯は使わないようにしましょう。

■冷蔵庫

年末の買い出しに向けて、冷蔵庫の整理や掃除もおすすめです!

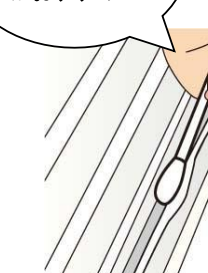
中の食材の期限切れや傷んだ食材、使わない調味料などを処分します。ドアポケットやトレイは外して中性洗剤で洗い、乾かしてから戻します。外側、庫内は水で薄めた重曹水かアルコールを布に含ませて拭くなどし、最後は全体を乾いた布で拭きます。

※どのお手入れも必ず取扱説明書を見て行いましょう。

シロココファンやフィルターは、中性洗剤を少量入れたぬるま湯に入れた状態で、表面が柔らかいスポンジで洗って洗い、フィルターは目に沿って優しく落とします。



パッキンの汚れは綿棒を使うのがおすすめ!

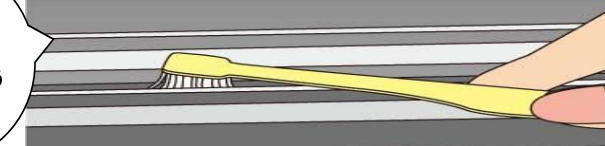


■サッシや網戸

寒さが本格化すると、外での掃除は億劫に。11月にやってみましょう。

サッシ...表面についた砂やホコリを丁寧に取り除き、水で濡らした柔らかい布またはスポンジで全体を拭き取ります。汚れがひどい場合は、中性洗剤を少量薄めた水で落として水洗いをし、固く絞った柔らかい布またはスポンジで仕上げ拭きをしましょう。

サッシの隅やレールは古い歯ブラシを使うと便利です

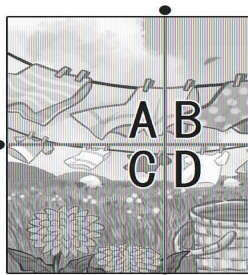


網戸...網戸を外し、室内側の面を下にして地面に置きます。柔らかいスポンジやブラシなどで優しく水洗いします。汚れがひどい場合は、少量の中性洗剤を薄めた水につけた柔らかい布またはスポンジで優しく拭き、水で洗い流しましょう。

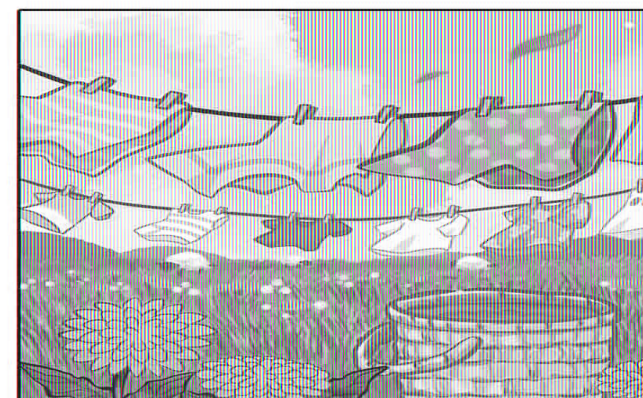
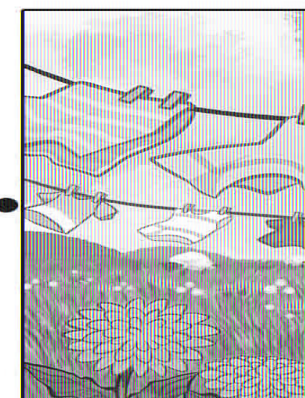
※アルミ、樹脂の場合、酸性・アルカリ性・塩素系・クレンザー、メラミンスポンジ(アルミ製)は使わないようにしましょう。

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答えてください。



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。