

くらしのレター



毎日を心地よく クリスマスをわが家に

季節を感じさせるしつらえをわが家に取り入れてみませんか。日常生活の中で心が和み、またその時季の行事を楽しむきっかけにもなります。今回は小さなスペースでも飾れるクリスマスディスプレイの提案です。白い水差しに白くペイントしたオリーブの枝をツリー代わりに挿し、傍らには同じく白を基調にしたキャンドルを飾りました。ツリーにつるしたオーナメントは、軽量紙粘土をクッキー型で抜いたもの。簡単なので子どもたちと一緒に手作りしてもいいですね。さあ、今晚は家族そろってクリスマスディナーを楽しみましょうか。

軽量紙粘土…従来の紙粘土と比べ軽く、やわらかくて造形しやすいのが特徴。絵の具を混ぜて好きな色にしたり、乾いてから着色することも可能。オーナメントやアクセサリーなど小さな作品に適している。



持ち寄りで、手軽に楽しむクリスマス

今年のクリスマスパーティーは、みんなで気軽に楽しめる持ち寄りスタイルはいかが。

簡単で喜ばれるおすすめのリシピと持ち寄りのアイデアを料理家の志賀直子さんに教えていただきました。



友人たちをわが家に招いてホームパーティーを楽しむみたい。でもメニューを考えたり、料理を準備したりするのは大変。また、友人宅に招かれたとき手土産はどうしようかと悩みませんか。「持ち寄りパーティー」なら、招く側の準備も楽で、ゲストも気兼ねなく参加できます。「いつもの作り慣れた一品で大丈夫。メイン、前菜、デザートなど持ち寄るものを分担しましょう。料理が苦手な人はワインなどのドリンクを担当したり、話題のお取り寄せや人気のデリなど市販品を持って行っても喜ばれますよ」と志賀さん。子どもも一緒に楽しむクリスマスツツわが家で居酒屋風なパーティーを決め、参加メンバーに伝えておけば準備しやすいですね。



志賀直子さん

料理家。雑誌等で活躍中。おしゃれで作りやすいレシピに定評がある。兵庫県神戸市在住。

「料理は時間が経ってもよいものを。前菜ならピクルスやマリネなど、味が染みておいしくなるものをおすすめです」。また、なるべくホスト宅のキッチンを汚したり、洗いの物を増やさないようにひとつと工夫を。「例えば、煮込み料理なら鍋ごと持って行けば、そのまま温められます。また、今回ご紹介するデザートはソースを瓶に詰め、取り分け用のカップを用意していけば、盛り付けがスムーズです。ホスト宅でなるべく手間がかからないよう準備して行きましょう」

今年のクリスマスはぜひ持ち寄りパーティーを。「ラッピングや盛り付けにクリスマスらしさをプラスすれば、いつもの料理もぐちそうになりますよ」



料理はしっかり冷ましてから密封容器に詰めます。ディップやソース類は空き瓶を利用しても。バケツはカットして袋に入れ、煮込み料理はそのまま温められるようクロスに包んで、鍋ごと持って行くのがおすすめです。

簡単おしゃれな持ち寄りレシピ

前菜 デリ風オードブル3種

3品とも作り置きができ、ホスト宅で取り分けるだけ。さっと出せて、メイン料理の登場まで軽くつまめる前菜は喜ばれます。



サーモンパテ

材料をミキサーにかけるだけで簡単!

◆材料(6~8人分)

スモークサーモン…100g
サワークリーム…150g
※サワークリームがない場合は、生クリーム150mlにレモン汁大さじ1を混ぜる。
塩…少々、ディル…適量
バゲット(薄切り)…適量

◆作り方

- 1 スモークサーモンは適当な大きさに切り、サワークリーム、塩とともにめらかになるまでミキサーにかける。容器に詰める。
- 2 バゲットに塗り、ディルをのせる。

野菜のエチュペ

エチュペとは蒸し煮のこと。冷めると味が染みていっそうおいしい!

◆材料(6~8人分)

にんじん…1/2本、大根…50g
パプリカ…1/2個
カリフラワー(小房に分ける)…1/2株
いんげん(3等分に切る)…6本
タイム…2枝、レモン汁…大さじ2
オリーブオイル…大さじ2、塩…適量

◆作り方

- 1 にんじん、大根は厚さ1cmの輪切り、パプリカは食べやすい大きさに切り、好みの型で抜く。
- 2 鍋にカリフラワーとにんじんを入れ、水大さじ5、塩少々を加え、ふたをして5分ほど蒸し煮にする。
- 3 ②に大根、いんげん、パプリカ、タイムを入れ、レモン汁、塩少々をふり、ふたをして3分ほど蒸し煮にする。仕上げにオリーブオイルを回しかける。

えびとブロッコリーのマヨネーズ和え

子どもも食べやすいように、マヨネーズで和えたクリスマスカラーのサラダ。

◆材料(6~8人分)

えび(塩ゆいで殻をむく)…150g
ブロッコリー…1株
A[オリーブオイル大さじ2、ニンニク(みじん切り)1かけ分]
マヨネーズ…大さじ3
塩、こしょう…各適量

◆作り方

- 1 ブロッコリーは2cm角ぐらいに刻む。
- 2 フライパンにAを入れ、火にかける。香りが出たら、①を加え、ふたをして5分ほど蒸し煮にする。
- 3 ②をボウルに移し、フォークでつぶし、冷めたらマヨネーズで和える。
- 4 えびを長さ2cmぐらいに切り、③と混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

メインディッシュ 豚肉とさつまいもの煮込み

ドライフルーツと煮込んだ豚肉は、ほんのり甘くやわらか。付け合わせも一緒に煮て、鍋ひとつで手間なく豪華な一品の出来上がり!

◆材料(6~8人分)

豚肩ロース肉(塊)…800g
さつまいも…2本
オリーブオイル…大さじ1
ニンニク(みじん切り)…大さじ1
干しあんず(プルーンなどお好みのドライフルーツでもよい)…8個
ローズマリー…2枝
白ワイン…1カップ
塩、こしょう…各適量
飾り用[ローズマリー、ピンクペッパー]

◆作り方

- 1 豚肉は大きめに切り、塩、こしょうをふる。さつまいもは皮ごと厚さ2cmぐらいの輪切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかける。豚肉を入れ、表面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 ②にさつまいも、干しあんず、ローズマリー、白ワイン、水1カップを入れて弱火で30分ほど煮る。塩とこしょうで味を調える。
- 4 器に盛り付け、ローズマリーとピンクペッパーを添える。



デザート クレームダンジュ

ヨーグルトと泡立てた生クリームを混ぜ、水分を切るだけ。お好みのジャムを使えばソースも簡単に作れます。



◆材料(6~8人分)

プレーンヨーグルト…500g
生クリーム…1カップ
砂糖…大さじ1~2
ソース[お好みのジャム100g、水50ml、レモン汁大さじ1]

◆作り方

- 1 ヨーグルトは目の細かいざるに上げ、4時間ぐらい水切りをししておく。
- 2 生クリームに砂糖を加え、8分立てにする。
- 3 ①と②を混ぜ、ざるの上にガーゼ(またはキッチンペーパー)のせた上に流し入れる。冷蔵庫で一晩水切りをする。
- 4 ソースの材料を鍋に入れて火にかき、混ぜながら、2/3くらいになるまで弱火で煮る。冷ましておく。
- 5 ③を器に取り分け、④をかける。

大掃除を効率よく！

今年の大掃除は段取りよく、家族みんなで協力して、きれいなお部屋で気持ちよく新しい年を迎えましょう。

●効率のよいスケジュールをつくる

汚れ具合を事前に確認して、作業時間を把握しておきましょう。



〈軽い汚れ〉
から拭き、水拭きで落ちる汚れ。



〈頑固な汚れ〉
つけ置きや湿布が必要な油污れやカビなど。



●手順を守って効率よく

上から下へ、奥から手前へと、一度掃除した場所を汚さないよう、ムダのない手順で。



〈中ぐらの汚れ〉
洗剤、水拭きで落ちる汚れ。



●大掃除の前に片付けを

物が多いと掃除しづらく、ペースダウン。不要品を処分して、すっきり片付けておけばスムーズに。



●子どもにも役割分担を

大掃除は、子どもの「きれいになるとうれしい」という気持ちを育てるチャンス！

大掃除の日程を決める

家族の予定を確認し、いつでもどれぐらいの時間を掃除に当てられるかチェック。みんなで集中して行う日、各自が分担して行う日など、それぞれのスケジュールに応じて日程を決めます。粗大ゴミや燃えないゴミなどの収集日も確認しておきましょう。

掃除場所をリストアップ

まずは気になる場所をリストアップし、大掃除全体の作業量を把握します。「頑固な汚れ」「中ぐらの汚れ」「軽い汚れ」と汚れ具合を3つに分けておくと、どれぐらい時間がかかるかの目安になります。普段あまり掃除をしない場所を優先的に、スケジュールに応じてどこを掃除するか決めましょう。

完璧を目指す、年内に終わらないことも。手に負えない場所の掃除はプロに任せたり、大掃除の際はバスするのも一案。

タイムスケジュールをつくる

日程と場所が決まったら、手順を確認し、役割分担を。作業がスムーズに進むようにタイムスケジュールをつくりまします。

●時間配分で効率よく

例えば、換気扇やガスレンジの油污れや、バスルームのカビなどの頑固な汚れから始めましょう。つけ置きや洗剤とキッチンペーパーで湿布をしている間に他の作業を行えば、時間をムダにせずすみまします。

●上から下、奥から手前へ
掃除の順番は、きれいにした場所を汚さないよう、「天井↓壁↓床のように「上から下へ」。また、部屋の奥から入口に向かって、「奥から手前へ」が鉄則です。



道具をそろえる

洗剤やブラシ、スポンジなど必要な道具はその都度取りに行ったり、探さないようひとまとめにしておきましょう。ぞうきんは多めに用意しておく。途中で洗わずにすみ、作業がスムーズ。



場所別、汚れ別に道具をセット。ぞうきんは多めに。

片付け&不要品の処分

物が散らかっていると掃除の邪魔になります。掃除を行う日までに、家族それぞれが自分の持ち物を整理し、片付けておきましょう。不要な物はゴミ収集日までにまとめて、年内に処分しましょう。

見落としがちな場所も！

リビング

テレビなどの電化製品の周辺、特にコード類はホコリがたまりやすい場所。観葉植物の葉の上も要注意。リモコンやスイッチプレート、ドアハンドルなど手が触れる場所の手あかも落としておきましょう。

寝室

布団や衣類が多く、照明カバーの上、ベッドの下などに多くのホコリがたまっています。クローゼットの内部など、普段の掃除で行き届かない場所もこの機会に。

キッチン

コンロまわりは壁や床など広範囲に油が飛び散っています。また冷蔵庫の裏側や上部はホコリがたまりやすく、油煙と結び付くとべたつく汚れに。シンクやコンロ下のキャビネットも中の物を出して掃除を。

浴室

見落としがちな天井や換気扇にも汚れがたまりがちです。放置しているとカビ発生の原因になります。また、シャワーヘッド、洗面器や椅子などの小物、シャンプー類のボトルの底などもきれいにしておきましょう。

スマートフォンでキャッシュレス決済。どう使う？

電子マネー、クレジットカード、スマホ決済など政府がすすめるキャッシュレス決済。消費税増税に伴う、ポイント還元サービスの実施などにより、一気に普及が進んでいます。



上手に利用して、
便利にオクに。

ファイナンシャルプランナー 福一 由紀

支払いのタイミングは3通り

キャッシュレス決済では、支払いのタイミングが3通りあります。「前払い」はプリペイド方式で、Suica※1などの電子マネーのように事前にお金をチャージしておき、その金額の範囲内で決済できるというもの。「即時決済」は、支払いと同時に銀行口座から代金が引き落とされるデビットカードが代表的なものです。「後払い」は、クレジットカードを利用しているサービスなどがあります。

スマホ決済は大きく分けて2種類

最近注目されているスマートフォンなどのモバイル機器を使った決済には、「機器をかざす」だけでいいものと「コードを読み取る（読み取ってもらう）」ものの2種類があります。

かざすタイプには、おサイフケータイ※2やApple Pay※3、Google Pay※4などがあり「非接触型モバイルアプリ決済」と呼ばれ、端末自体がこれらに対応したものでないと利用できません。一方、「コード決済」は、アプリをダウンロードすれば利用でき、スマートフォンの機種を選びません。

10月より始まったキャッシュレス・ポイント還元事業は、2020年6月までの期間限定ですが、対象店舗でこれらのキャッシュレス決済での支払いで5%もしくは2%のポイント還元を受けられます。

■注目のコード決済とは

キャンペーンやポイント還元などで話題のスマートフォンのコード決済。店側にとっても特別な機器を導入しなくてもよく、低コストで始めることができるメリットがあるため、個人店などでも広まり、利用できる店が増えています。決済時に、自分のスマートフォンに表示した二次元コードやバーコードを店の端末に読み取ってもらうか、店が提示した二次元コードをスマートフォンに読み込むかどちらかの方法で利用できます。

【コード決済サービスの例】

サービス名	決済方法	特徴
PayPay	●銀行口座 ●現金(セブン銀行ATM) ●ヤフオクの売上金 ●クレジットカード ●電話料金合算(ソフトバンク・ワイモバイル)	PayPay株式会社(ソフトバンクとヤフーの合弁会社)が運営。還元率が高いキャンペーンを実施。チャージ料金は携帯電話料金と合算で支払い可能。
楽天ペイ	●クレジットカード ●楽天銀行 ●楽天スーパーポイント	楽天ペイメント株式会社が運営。楽天会員であれば、楽天IDに登録したクレジットカード情報で決済可能。楽天のポイントが利用できる。
LINE Pay	●銀行口座 ●現金(コンビニ・ATMなど)	LINE Pay株式会社が運営。LINEユーザーであれば、利用しているLINEアプリで利用可能。LINEユーザー同士で送金や割り勘も可能。
d払い	●電話料金合算(NTTドコモ) ●クレジットカード ●dポイント	株式会社NTTドコモが運営。NTTドコモの携帯電話料金と合算で支払い可能(ドコモユーザーはクレジットカード、銀行口座の登録など必要なし)。
au PAY	●電話料金合算(au) ●クレジットカード ●au WALLETポイント ●現金	KDDI株式会社が運営。au携帯電話料金と合算で支払い可能。現金チャージは、セブン銀行ATM、ローソン店頭、auショップなどで可能。
Origami Pay	●クレジットカード ●銀行口座	株式会社Origamiが運営。期間限定のキャンペーンやクーポンが多く、ポイント還元でなくその場で割引サービスが受けられる。

※1「Suica」は東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。※2「おサイフケータイ」は株式会社NTTドコモの登録商標です。※3「Apple Pay」は米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。※4「Google Pay」はGoogle LLCの商標です。

●掲載の情報は、2019年10月時点のものです。

WEB上で楽しくシミュレーション ライフスタイルにマッチする住まい 「Lifegenic(ライフジェニック)」新登場!

ダイワハウスでは、自分のライフスタイルにマッチする家がつくれるセミオーダー型企画商品「Lifegenic」を2019年11月1日に発売開始。シンプルなシルエットでも個性的な外観、ミレニアム世代のライフスタイルを意識したインテリアが特長です。商品サイトではお客さま自身が操作できるプランシミュレーションを設置。

10の外観デザイン、5つのインテリアスタイル、89の間取りなどを組み合わせ、自分好みの「Lifegenic」が出来ます。マイページを作成すると、お気に入りの結果の保存や気になる費用がチェックでき、WEB経由で商品の相談も可能です。ぜひお試しください。

Daiwa House News



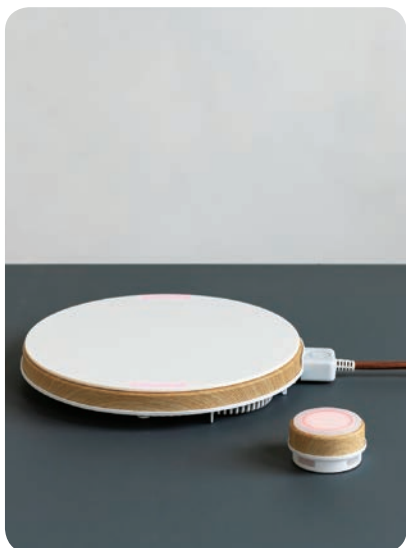
●詳しくは、商品サイトをご覧ください。

ダイワハウス ライフジェニック

検索



Good things 暮らしにイイモノ



食卓になじむスマートなIH調理器
IH調理器のイメージを一新するおしゃれなデザインとリモコン操作。ホームパーティーでも活躍しそう。

「集まる」をコンセプトに、四角が多かったIH調理器を鍋を囲みやすい円形に。設計を一から見直すことで超薄型の厚さ約40mmを実現、食器や鍋敷きのようにテーブルになじむシンプルなデザインです。ワイヤレスコントローラーで、どの席からも5段階の火力出力調節が可能。切り忘れや空焚き防止などの安全機能付き。



1.5m以内ならコントローラーで火力調節など操作可能。

●HOTTRIVET(ホットリベット)ホワイト×ウッド／本体：直径約280×高さ40mm、コントローラー：直径約70×高さ38mm、38,500円(税込)。消費電力1200W。※コントローラー用の単4乾電池2個は付いていません。

問い合わせ：マイナツお客様サービス係 フリーダイヤル0120-605-688

Cooking 簡単おやつ



日々のお楽しみ
メモ

プチ・アップルパイ

りんごをバラの花びらに見立てたパイ。テープ状にカットしたパイ生地にのせて、くるくると巻きまわります。

材料 (8個分) りんご…1個、A[砂糖大さじ1、バター10g] 冷凍パイシート(10×18cm/常温に戻しておく)…1枚

- 作り方
- ① りんごは皮つきのまま厚さ約2mmの薄切りにし耐熱容器に入れ、Aを加えラップをして、電子レンジ(600W)で3～4分加熱する。冷めたらキッチンペーパーで水気を拭き取っておく。
 - ② パイシートは12×24cmぐらいに伸ばし、縦8等分に切る。
 - ③ ②の上に①を少しずつ重なるように並べa、端から巻いて形を整えるb。
 - ④ 200℃に予熱したオーブンで20～30分焼く。



地震保険は大切

●『くらしのレター』132号の「暮らしのエコノミー」を読んで、地震保険がいかに大切であるか勉強になりました。どうせ地震は来ないのだから保険に入ってもお金のムダだと思っていました。が、割引制度の存在を知り、加入してみようと思えました。地震が起きてからでは遅いので、早期に加入しようと思っています。

(神奈川県/H・Sさん)



きれいで快適なわが家
●住み始めて1カ月。暮らしが快適過ぎて、この家を選んで本当によかったです。1歳の子どもの遊び回ってリビングでたくさん遊び回って満足そう。夫もきれいな家を保つため、掃除に協力してくれて助かっています。きれいなお家だと掃除も楽しくなり、すみずみまできれいにしたいくなります。

(岐阜県/まりさん)

実家に非常持出セットを

●『くらしのレター』の表紙のデザインやテーマが大好きです。いつも刺激を受けています。132号をきっかけに、非常持出セットを実家にプレゼントしました。最近では、環境問題に興味があります。ゴミを減らすなど、取り組みやすい生活の知恵をぜひ教えていただきたいです。

(長野県/CHIEさん)



※おたより・作品・写真の内容は掲載の都合上、一部変更させていただく場合があります。おたより・作品・写真は原則としてご返却できませんのでご了承ください。おたより・作品・写真は本募集テーマに関する当社の他の誌面やウェブサイト等に使用させていただく場合があります。ご応募いただいた作品・写真が他者の著作権や肖像権を侵害するものであった場合、応募者自身の責任においてそれを解決していただきます。

栃木県/Ritsukun(6歳)



京都府/ゆうくん(7歳)



岡山県/ひかるちゃん(6歳)



子どもの絵はがき
大人の絵手紙

おたよりひろば

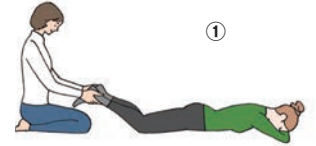
「おたよりひろば」は読者の皆さまとの交流ページです。住まいへのこだわり、日々の暮らしのことなど、皆さまのおたよりをお待ちしています。

一緒に運動を続けよう ⑳

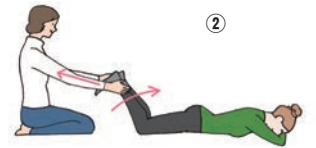
今回は太ももの裏側を鍛えるエクササイズです。太ももの裏側の筋肉は走る以外ではあまり鍛えられない部分です。短距離選手がヒップアップして見えるのはこの筋肉をしっかり鍛えているからです。鍛えにくい部分を鍛えてカッコイイ体を維持しましょう。

【レッグカール】

① エクササイズを行う人はうつ伏せになり少し膝を曲げます。パートナーは足側から、かかと付近を持ちます。



② 準備ができたらうつ伏せの人は膝を曲げ、パートナーは一気に曲げられないように脚を引っ張ります。



③ 2秒曲げ、4秒くらいかけて戻すように力を調節します。脚を元に戻すときも力を入れ続けることが大切です。これを5～10回繰り返しましょう。

パートナーの腕の力が強い場合は両脚を片手で、うつ伏せの人の脚を曲げる力が強い場合は片脚を両手で引くようにすれば、お互いに腕や脚が鍛えられます。



監修／スポーツクラブNAS スポーツ健康医学研究室 室長 後藤真二
<https://www.nas-club.co.jp>

家づくり POST 今月のテーマ わが家の大掃除

わが家の大掃除は年2回

● 年末とGWに外回りの掃除をします。家の中は毎月少しずつ順番に掃除し、大掃除の負担を減らそうと取り組んでいます。黄砂などで汚れた窓をGW中に家族で大掃除。連休中のお出掛けはどこへ行って人も多く、出費も増えるので、家で過ごす時間もゆっくとれていいのかな。

(滋賀県／N・Kさん)

寒くなる前にするのが目標

● 年末は寒くて、窓拭きなどがとても辛いので、秋に大掃除をするのを目標にしています。お

湯も最低限しか使わずにすむので、手荒れも防げます。
 (佐賀県／K・Yさん)

少しずつGWや秋に

● GWや秋ごろに、少しずつ掃除するようにしています。キッチンの換気扇を洗うのが、いつもおっくうです。

(奈良県／A・Yさん)

梅雨明けにカーテンを洗濯

● 梅雨明けの猛暑の中、家中のカーテンを洗濯。レースのカーテンの汚れも取れて、白くなり、気持ちよく過ごせそうです。

(滋賀県／Y・Hさん)