

主婦のお気楽かたづけ情報

日頃から使わなくても特に「しまで」+「たけは」+「そのまま」、
「しまはモノ」はその場から別の場所へ移動させる事
おたづけ終了後〜んとそんな経験ありませんか？
そんなあなたに、かたづけ実行中の「A子さんの場合」を
ご紹介しましょう。

A子さんの場合

A子さんは夫と母親と3人暮らし。
結婚して10年たつのに、OL時代の服が
クローゼットにズラリとかかっている。

A子さんが実行したのは、このわけてしまったものをあまりに古びたモノ
は捨て、かつて愛用したモノ、これから使うかもしれないモノを不
用品の箱に分けていくことでした。

手始めは目立たないように自分たち
夫婦の部屋からはじめました。
1か月もたつと「整理」と「片づけ」
がだんだん慣れだして手際お
くせり、3か月ほどかけて家中の
不用品を集めてしまいました。
不思議はたして「頃」はたして、
もう箱を開けることがたつた
気がす。

それから2年、もう箱ごと処分しても
心残りはないでしょう。



調味料の入れ時で味バツグン

材料のうまみを引き立てる 調味料の役割
特に味つけのベースとなるのが「塩」です!

塩 (塩)

- 味をつける
- 身を締める
- 色をよくする
- アゲを抜く

砂糖 (砂糖)

- 身を柔らかくする

酒 (酒)

みりん (みりん)

- コクや照りを出す

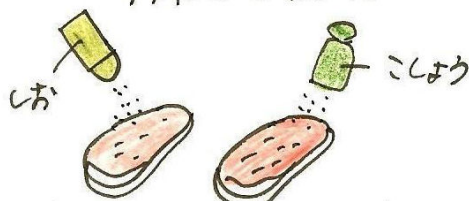
みそ (みそ)

- 風味をつける

基本的な役割

肉 (肉)

焼く前の塩・こしょう
ゼーフステーキ・ポークソテーは
「フライパンを熱くしてから」

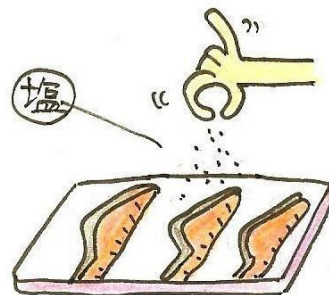


鶏肉は焼く10分前に塩・こしょう

大きめの切り身は20分前

焼く前の塩
普通の切り身は10分前

焼魚 (焼魚)



みそ・酒粕は
30分前に
つけ込む

野菜の煮物 (野菜の煮物)



※野菜をゆでる時の塩は沸騰してから!

あらかじめ煮汁を
沸騰させてから魚を入れる

煮魚 (煮魚)

