



イラスト・時岡仁美

これは使える！ 知ってお得な生活の知恵 おばあちゃんの知恵袋

ちょっとした工夫やアイデアで毎日の生活がワクワクしたり楽になったり。昔から伝えられてきた「おばあちゃんの知恵袋」には今も使えるワザが満載！エコや節約にもつながる様々な知恵を知っておけば、得することも多いはず。元気でハッピーな暮らしのために、取り入れてみませんか？

料理

2 茹ですぎたパスタは サラダ油をかけてチン

うっかり茹ですぎてしまったパスタは、皿に取り分けたとサラダ油小さじ1を加え、パスタ同士がくっつかなくなるよう絡めて電子レンジで2分加熱。チンすることで、水分を吸いすぎたパスタからムラなく水分を抜くことができ、元の弾力に戻せるのです。余ったパスタを温める際にも応用してみてください。



1 ひと口残ったごはんが おいしいおやつに早がわり

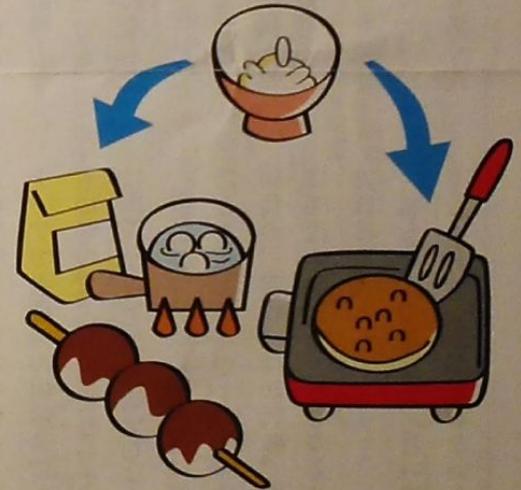
食べ切れなかったお弁当や炊飯器の残りごはん。「ホットケーキの素」1カップにごはん大さじ3を入れて焼けば、コシのあるケーキのでき上がり。また、ごはんをすりつぶして小麦粉と合わせ、プカリと浮くまで熱湯で茹で上げれば、モチモチ感たっぷりのお団子になります。甘辛しょうゆとからめて懐かしいおやつとしてぜひ、お楽しみください。

掃除・洗濯



3 着古したフリースを 即席化学雑巾にして お掃除の達人に！

着なくなったフリースの袖の部分を手袋サイズの大きさに切り、両手にはめて20回ほど素早くこすり合わせれば、お手軽化学雑巾が完成。サッとひと拭きで、摩擦で起きた静電気が棚や家電のホコリを吸い寄せてくれます。汚れたら水洗いして乾かせば何度でも使えるから、エコで経済的なお掃除グッズですね。



5 黒ずんだ銀製アクセは アルミ箔でピッカピカ！

歯磨き粉で磨く方法はよく知られていますが、磨かずに銀製品を綺麗にすることができます。鍋で沸騰させたお湯の中に塩を入れ、さらにアルミ箔を沈めれば準備完了。そこに黒ずんだ銀のアクセサリーを入れれば、化学反応で一瞬で黒ずみが消え、塩水を洗い流してふき取ればピッカピカの輝きが甦ります。お湯と塩の割合は、お湯5に対して塩1が目安。銀食器や銀メッキ製品にも応用できる賢い裏ワザです。



4 床のツヤ出し、浴槽の汚れ落としに 紅茶が大活躍！

色があせたり、ツヤがなくなったフローリングは、濃いめに煮出した紅茶液で雑巾がけをします。染料にも使われる紅茶の成分が床に浸透し、美しい仕上がりに（薄い色の床は注意）。また、浴槽のガンコな汚れは、飲み終わったティーパックをサラダ油につけたものでこすります。油で柔らかくなった湯あかななどを茶殻が吸収して、簡単に汚れ落とししてくれるのです。



美容・健康

6 お風呂→食事の順番でムダ食い防止になる

お風呂とごはん、どちらが先ですか？ シャワーではなくお湯につかる場合は、食事の前に入浴したほうが、水圧効果や温熱効果で胃が若干小さくなったり、胃酸の分泌が抑えられるため、余分に食べずにすむと言われています。逆に満腹時に入浴すると胃が持ち上がって、心臓に負担をかけることも。美容と健康のためにも「お風呂のあとにゆっくりごはん」を心がけてみては？



7 疲れを和らげるにんにく湿布

仕事や家事で疲れた身体をリラックスさせたい日は、すりおろしたにんにくと少量の小麦粉を練り合わせて、土踏まずに貼っておきます。にんにくパワーがツボを刺激して血行が良くなり、疲労回復に効果的。市販の貼り薬がなかった時代は、こうやって疲れを取っていたんですね。

買物

8 貝同士を叩き合わせてピーンと高い音がしたら新鮮な証拠

はまぐりやあさりなど、スーパーで買った貝が新鮮かどうか調べたいとき、魚屋さんで生きている貝を選びたいときは、貝と貝を軽くたたき合わせてみます。「ピーン」という高く澄んだ金属音がしたらOK。死んだ貝は濁った音がするのです。ちなみにかつお節も拍子木のように2つを合わせ叩いたとき、「カーン」と余韻のある澄んだ音がしたら上質です。



10 皮にたるみのない「美肌イカ」が新鮮

1年を通して店頭に並ぶイカですが、本来の旬は秋。質の良いイカは黒っぽい茶褐色をしています。人間と同じで、表面にツヤがあり、指で押してみても弾力があるものは新鮮。全体が白っぽく、皮にたるみがあるものは鮮度が落ちている証拠です。



9 急な雨降りは生鮮食品のお得買いのチャンス!

天気予報が外れて午後から雨が降った日は、早い時間から肉や魚、惣菜などの生鮮食品を値引きするスーパーが多いようです。「晴れだと思込んで仕入れを調整したのに、このままでは客足が伸びないかも」という危機から、日持ちのしない商品を売り切るために夕方からサービスを始めるわけです。突然の悪天候はお得買いのチャンスかもしれません。

生活情報コラム

ハイブリッドカーはどこがエコなの？

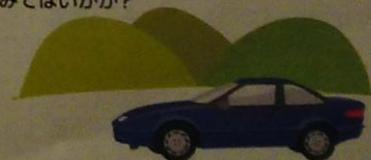
自動車販売が落ち込む中、人気を集めているのが環境に優しいエコカーとして世界中のメーカーが開発に取り組んでいる、ハイブリッドカー（以下HV車）。これがどんな車なのか、おさらいしましょう。一般のガソリン車はエンジンで走ります。対する電気自動車はモーターが動力源。HV車は「ハイブリッド＝組み合わせる」という言葉通り、エンジンとモーターの両方を動力源として搭載しています。

ではどこがエコなのでしょう。第一が燃費です。ガソリンを多く必要とする発進・加速時

にモーターがサポートするため、ガソリン代が節約できること。走行環境にもよりますがリッターで30km前後走ると言われています。第二が環境面。燃費が良い速度になったらガソリンで動くエンジン走行に切り替えることで燃費が向上し、CO₂などの排出量を抑制。走行環境次第で、CO₂の量を1/2、排気ガスの量を1/10まで減らすことが可能です。地球温暖化が深刻化する昨今、「温室効果ガス」と言われるCO₂を撒き散らさないことは大切です。そして第三が減税です。2009年度からス

タートする「エコカー減税」で、環境性能のレベルに応じて「自動車取得税」と「自動車重量税」が大幅に減税されます。嬉しいことにHV車は100%減税対象車！ 車種にもよりますが、金額にして10万円以上の減税になるのです。

お財布にも地球にも優しいハイブリッドカー。新車の購入・買い替えをお考えの方は検討してみてくださいいかが？



これは使える! 知ってお得な生活の知恵 おばあちゃんの知恵袋

ちょっとした工夫やアイデアで毎日の生活がワクワクしたり楽になったり。昔から伝えられてきた「おばあちゃんの知恵袋」には今も使えるワザが満載! エコや節約にもつながる様々な知恵を知っておけば、得することも多いはず。元気でハッピーな暮らしのために、取り入れてみませんか?



2 カチカチに固まった砂糖をサラサラに

固まった砂糖を食パンでサラサラにする方法は以前に紹介しましたが、今回は別の方法を紹介します。砂糖が固まってしまうのは、湿気が砂糖に移って砂糖の粒同士がくっついてしまうため。固まった砂糖に霧吹きで水をかけると、一度固まった粒が分かれて元に戻ります。さらに手早く元に戻すには、砂糖の固まりを1~2分電子レンジにかけると、砂糖の粒子を結合させている水分が飛んで元にもどります。ただし、レンジにかける時間が長過ぎると砂糖が溶けて水飴状になってしまうので、レンジの窓から覗いて確認しながら行うようにしましょう。

料理

1 古いフランスパンを焼き立ての食感に戻す

中はふんわり、外はカリッとおいしいフランスパン。焼き立てから6時間以上経つと、中まで固くなってしまい、独特の食感が失われてしまいます。そんなときは、好みのサイズに切ったフランスパンの切り口に霧吹きで水をさっとひと吹き。アルミホイルで包み、あらかじめ2分ほど暖めておいたオーブントースターで1~2分焼きます。すると中はふんわり、外はカリカリの焼き立ての食感が復活します。中の水分が飛んでしまわないよう、高温ですばやく焼くのがコツです。



3 芯が残ったご飯をふっくらさせる

ご飯に芯が残ってしまい、おいしく炊けなかったときは、お酒を使いましょう。ご飯3合に対して大さじ1杯くらいの割合でお酒(日本酒)をふりかけ、2~3分炊き直します。お酒の香りと風味が炊き直しの臭みを抑え、ふっくらとおいしいご飯になりますよ。



5 目元のむくみはティーバッグで解消

朝起きたときなどの一過性の目元のむくみをすばやく解消するには、紅茶のティーバッグが効果的。湿らしたティーバッグを5分ほどむくんだ所にのせておくと、カフェインの刺激で肌が引き締まり、むくみが解消されます。出がらしてOKなので、ふだんから紅茶を飲んだ後のティーバッグを乾かして保存しておき、いざというときぬるま湯などで湿らせて使うと便利です。紅茶が流れて服などを汚さないよう、濡らし過ぎに注意して、あて布などをするとよいでしょう。



美容・健康

4 芯からポカポカ大根の葉風呂

よく乾燥させた大根の葉2~3本分をざく切りにし、木綿などの袋に入れます。これをお風呂に入れて水から沸かし、ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が芯から温まり、冷え性対策に最適です。大根の葉は、風通しのよい日陰で4~5日干すと、カラカラに乾きます。お湯を張るタイプのお風呂の場合は、乾燥した大根の葉を鍋で煮出した煮汁をお風呂のお湯に混ぜると同様の効果があります。



7 曲がったほうきの穂先をまっすぐに

使っているうちに、掃きぐせがついて穂先が曲がってしまったほうきは使いにくいもの。あきらめて買い替える前にちょっと一工夫を。バケツに水を張り、10分ほどほうきをつけておきます。毛先がまっすぐになってきたら取り出し、陰干しして乾かします。そうすれば、元通りまっすぐな穂先になります。



9 ジャガイモの皮で鏡がピカピカに

ジャガイモの皮で鏡をよく磨き、その後で乾拭きすると汚れがとれてピカピカになります。ジャガイモの皮には石けんのような界面活性作用があるサポニンが含まれており、鏡の表面の汚れを浮かび上がらせて包み込む働きがあります。ジャガイモの界面活性作用は石けんほど強力ではありませんが、ちょっとした汚れなら十分落とせます。



生活情報
コラム

日本の冬に欠かせない「こたつ」、上手に利用しましょう。

日本の冬を代表する暖房器具といえば「こたつ」。この「こたつ」、使い方のちょっとした工夫で、かなり電気代を節約できます。まず、こたつを使うときは掛け布団だけでなく、敷き布団と掛け布団より大きめの上掛けを使うようにしましょう。敷き布団は床への放射熱を防ぎ、暖房効率を上げてくれます。さらに、掛け布団の上に薄手の上掛けをかけることで、こたつに入ったりする際のすきま風の進入が防げます。掛け布団だけの場合と比べ、電気代が10~15%節約できます。また、

真冬の寒い時期などは温度設定を「強」にすることも多いと思いますが、敷き布団と上掛けがあれば「中」でも十分温まります。「中」の設定だと、「強」に比べて消費電力は20~30%の節約になります。

こたつは下半身を温める暖房器具ですが、下半身が温まると、お風呂の半身浴と同様の効果で上半身もほかほかしてきます。とはいえ、冷え込んでくると上半身の寒さを感じるものですが、そんなときはまず重ね着をして寒さをしのぎましょう。それでも寒い時は工

6 重なったコップを安全に取り外す

ガラスのコップを重ねて置いておくと外れなくなってしまうことがあります。無理に外そうとするとガラスが割れることもあり、危険です。そんなときは、お湯を張ったボウルに重なったコップを立て、内側のコップに水を注ぎます。外側のコップは温まって膨張し、内側のコップは冷えて収縮するので隙間ができ、するりと外せます。陶器や木製食器にも使えますが、ガラスや陶器は温度差で割れることがあるので、お湯が熱すぎないように注意しましょう。また、コップの隙間に中性洗剤を数滴垂らしても、すべりがよくなって外れる場合があります。



生活の知恵



掃除・洗濯

8 網戸をすばやくきれいに拭く

網戸をきれいにするには、新聞紙が大活躍。まず、セロハンテープなどで室内側の網戸一面に新聞紙を張ります。次に、掃除機で室外側から網戸についた埃を吸い取ります。ひととおり埃が取れたら、霧吹きで中性洗剤を薄めた水を吹きつけます。新聞を外し、両側から乾いた布で叩く様にふき取ればできあがり。網戸はきれいになります。

10 ふとんを干したまま外出するときは

ふとんを干したまま外出するときは、ホームセンターや園芸用品店で切り売りしてくれる、大きな透明のビニールをかぶせておきます。透明なので日光を通し、湿気も脇から逃げて行くのでふとんはふかふかに。よほどの土砂降りにならない限り、多少の雨でも大丈夫。ビニールの端を洗濯バサミでとめたり、ビニールにおもりを付けたりしておけば、風で飛ばされる心配もなく安心です。

