

Grandma's secret

ぷりずむ 知恵袋

昔ながらの「おばあちゃんの知恵」と、
消費者に寄りそうぷりずむ目線の知恵が
詰まった「生活者の知恵」を満載しました！
手元において活用してください！

料理編

ホーレン草を

茹でるときは、ちょっと砂糖を加えましょう！

茹でるときは固い茎から茹で、茹であがったら冷水にさらす…ことはご存知の通り。
茹でるときに、小さじ1の砂糖を入れるとおいしくなります。砂糖が苦み成分のシュウ酸を取り除いてくれるのです。



野菜を茹でる
タイミングは？

水から茹でる ニンジン、大根、カブ、ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ、ゴボウ、カボチャ、レンコンなどの根菜類

熱湯で茹でる ホーレン草、キャベツ、チンゲン菜、ブロッコリー、カリフラワー、サヤエンドウ、アスパラガスなどの葉物野菜



天ぷらをカラリと揚げるには、
衣に塩か酒を入れるとよい

天ぷらの衣はさっと溶いて粘りを出さないのがコツですが、さらに美味しくするために、衣に塩を加えるとカラリと揚がります。そのほか、酒小さじ1を加えたり、重曹を加えても美味しくなります。



※小麦粉100g、水2/3カップ、卵1個に対して小さじ1の重曹がベターです

煮ものに火が通っているのかを
確認するには…

素材の形を崩さず、火が通っているかの確認は必要です。

豆腐 浮き上がってきたら

肉 串を刺して血がにじんでこなければOK

イモ類 串がスッと刺されればOK

豆 一つつまんで簡単につぶれたらOK



大根はそれぞれの部分に合った
食べ方をするとよりおいしい！

葉っぱ: 栄養豊富な葉っぱと茎は、炒め物や佃煮に！

首: 固い部分なので、みそ汁の具に

胴体: 一番甘みがあっておいしいので、大根おろしや煮物に最適

しっぽ: 一番辛いところなので、煮物にすると苦みが出るので、切り干し大根や漬物にしましょう



大根を茹でるときには、
米粒を入れる

ふる吹き大根などで大根を茹でるときは、米粒をひとつかみ一緒に入れて茹でると苦みがとれ、甘く仕上がります。



だしの取り方の
基本のき



昆布

水だし…水に昆布を漬け10時間～一晩おき、昆布を引き出す

煮だし…水に昆布を漬け、中火でゆっくり煮出し沸騰直前に取り出す

かつお節 お湯が沸騰してから入れる。煮出す時間を長くすると味は濃くなるが、香りは少なくなり、煮出しすぎると渋みが出るので注意

煮干し 頭とはらわたを取り除く（油やけを起こして黄色っぽくなった物は避ける）

から煎りした煮干しを使うと味に深みが出る

水だし…10～12時間おく

煮だし…煮立ったら弱火にして5～6分煮出す。匂いが気になるときは酒大さじ1を加えると和らぐ

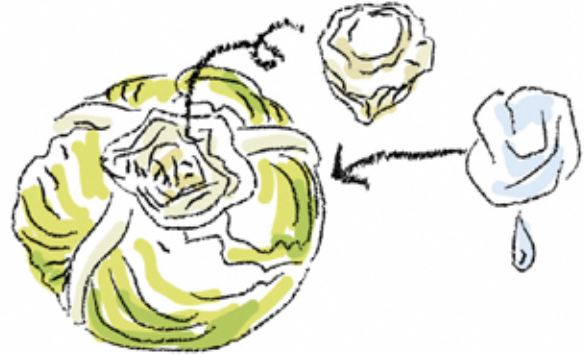
容器の中で固まった砂糖は、 食パンで解決！

袋に入った状態で固まっている場合は、夏は日光に当て、冬はこたつの中で温めると柔らかくなります。容器に入れた砂糖が固くなった場合は、食パンをちぎって蓋をして5～6時間おくとアラ不思議…！容器内の砂糖が柔らかくなります。
※容器内の砂糖が食パンの水分を吸い取るので、砂糖が柔らかくなるのです。



キャベツの鮮度を保つには、 芯をくりぬいて水分保存

買ってきたらすぐに芯をくりぬき、水を含ませた脱脂綿かティッシュを詰めましょう。乾いてきたら水を補充することで、かなりの鮮度を保てます。



かたまり肉をジューシーに柔らかく ワンランクアップするには？

ナント！砂糖が有効なのです！
ワインやお酒に漬け込むのはよく聞きますが、焼く前に水分を拭き取る手間が必要ですね。でも「砂糖」はすり込んでから下味を付けてそのまま煮込むことができます。
砂糖にはワインやお酒と同じように、肉のコラーゲンを柔らかくする作用があるのです。



ジャガイモの芽を 出にくくするには、リンゴが有効！

リンゴが発散するエチレンガスが、ジャガイモの発芽防止に効果を発揮。ジャガイモを保存しているストッカーと一緒に置いておくだけでいいのです。



冷蔵庫に入れない方が いい野菜もあるのです！

ナス、サツマイモ、玉ねぎ、ピーマン、カボチャ等は、袋から出して涼しい場所に保存しましょう。新聞紙で包むとより効果的！
これらは低温だと呼吸できない野菜なので、うまく選定して冷蔵庫内の混雑を解消しましょう。



レタスは包丁で 切らないで！

サラダで食べると美味しいレタス。包丁で切ると、レタスの切った面が茶色に変色。
食べる時は、手でちぎって盛りつけましょう。



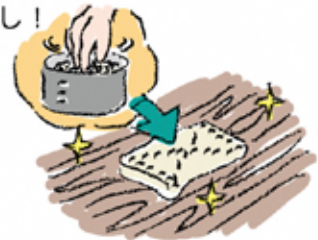
そうじ編

新聞紙を使って
窓を拭けば、ピカピカに

丸めた新聞を水につけ、軽く絞ってガラスを拭いた後、乾いた新聞紙でからぶき！新聞紙のインクがガラスのつやを引き出して、汚れをつきにくくするのです。

米のとぎ汁で
フローリングのつや出しに！

とぎ汁を含ませた雑巾で拭きましょう。匂いもなく、二度拭きの手間もなし！米のとぎ汁に洗浄力があり、木になじみやすい油分が含まれているからです。

ゴム手袋で
じゅうたんをきれいに！

カーペットやじゅうたんに入り込んだ髪の毛やペットの毛は、なかなか取れない。そんな時は、乾いたゴム手袋をはめてサッとひとなで！絡みつい取りにくかった髪の毛やペットの毛などがおもしろいくらいに集まってきます。それをつかんでゴミ箱にポイ！繊維も傷めないのでおススメ。

玄関周りや駐車場が
凍結したら、重曹を！

寒い朝、氷が張って足元が滑りやすい時は、重曹を撒きましょう！砂糖を混ぜるともっと滑りにくくなりますよ！

ステンレスそうじには
小麦粉と酢でピカピカに！

クレンザーやナイロンたわしを使うのは禁物です！細かい傷が増え、かえって汚れが付きやすくなります。小麦粉と酢を合わせたペーストを布にとって磨きましょう！

ポットをきれいに
清潔にするには酢が便利！

ポットの中をよく見ると湯垢で汚れています。夜、ポットいっぱい湯を入れ保温モードになったら大さじ2〜3杯の酢を入れてそのまま一晩保温し、翌朝湯を捨てて、スポンジ等で内側をこすると、頑固な湯垢がきれいに取れます。酢に含まれる酸が、ポットの湯垢を溶かす効果があるのです。

ユニットバスの水あかは、
酢と重曹にお任せ！

洗剤でもなかなか落ちないポリ浴槽の水あか。重曹をバスタブに振りかけて、酢がたっぷりしみ込んだスポンジで磨き、シャワーで洗い流しましょう。乾くと輝くような美しさに！



その他

ワイシャツの襟汚れには
クレンジングオイルを使おう！

襟にクレンジングオイルをつけて、湯で軽くもんだ後、普段通り洗うときれいになります。ただし、大量に塗ると色落ちしてしまうので注意しましょう。

クレンジングオイルをつけたまま何時間も放置すると、油が繊維にしみこんでしまうのでNGです。

柔軟剤の代わりに
酢を使ってみよう！

使用する酢の量は、水45ℓに対して50ccが目安。穀物酢などの食酢を使いましょう。

黄ばみ防止や、色落ち防止、消臭効果もあって一石二鳥?!

※ごわごわの原因である中性洗剤に含まれるアルカリ成分が酢の酸性で中和するためです。

使用済みのコーヒー豆の粉は、
土と混ぜると肥料の代わりになる！

使用済みのコーヒーは植物の成長を促す窒素、リン酸カルシウムを含むので、養分の高い土壌を作ることができます。十分に発酵させるために土としっかり混ぜて使いましょう。

大雨浸水で避難・移動する時は、
長靴はやめましょう！

「雨が降る中の移動は長靴で！」と思ってしまうますが、移動中に水が長靴の中に入ってしまうと歩けなくなります。

短靴で移動しましょう！

停電時、ペットボトルランタンで
部屋を明るくしましょう！

懐中電灯の光は意外に暗く、部屋の中を照らすことはできませんが、懐中電灯の上に水を入れたペットボトルを乗せるだけで、光が乱反射して周りを照らすことができます。懐中電灯が小さい場合はコップに入れてやってみてください。火を使わないので安全です。

漂白剤で切り花を
長持ちさせましょう

花を買ったとき一緒にもらえる花延命剤は、花瓶の水を腐らせない効果があるのですが、キッチンにある漂白剤を入れると同じ効果があります！花瓶の水に雑菌が繁殖しづらくなり花が長持ちするのです。中性洗剤でも同じ効果があります。



季節の知恵

行事を楽しむ

自然豊かな日本で、その季節を楽しむために
行われる年中行事。
その行事の裏に隠された「知恵」をひもときました。

八十八夜

新茶は不老不死の縁起物？！

立春から数えて八十八日目。この頃始まるのが「新茶の茶摘み」。お茶は何度も収穫されますが、年の初めに摘まれた一番茶は味も香りも格別！冬の間に蓄えられてきた成分が一気に抽出！

うまみの素のアミノ酸は心身をリラックスさせる働きもあり、不老長寿の縁起物として大事に淹れられていました。



端午の節句

しょうぶ湯は「アロマ湯」だった！

しょうぶの根っこは漢方薬にもなっており、葉っぱも疲労回復に効果があると言われ、リラックスには最適！一緒にお風呂に入れることもある「ヨモギ」も美肌効果もあるとされ、また肩こりや腰痛に効くとされていました。浴用剤のなかった時代、しょうぶ湯やヨモギ湯は「アロマ湯」だったのです。



冬至

冬の寒さは「ゆず湯」と「カボチャ」で乗り切ろう！

ゆずにはビタミンCが豊富で新陳代謝を活発にする効果があり、寒い冬にぴったり。カボチャはビタミンやカロチンが含まれていて栄養満点。そのうえ、「ん」の付く食べ物は「運」につながるとされ、カボチャ（ナシキン）、レンコン、ニンジン、ギンナン、こんじやく、ゴシブ、ホーレン草、ミカシなどを食卓に並べることで、食事のバランスをとり、寒さを乗り切る知恵でした。



節分

節分に鰯を柁に刺して飾るのは？

柁のトゲには魔除けの効果があるとされ、この風習は平安時代から続く習慣です。節分は季節の変わり目で、鬼が現れやすい日とされていました。鬼は、鰯の臭いと柁のトゲを苦手としていることから、柁と鰯を飾って追い払っていたのです。節分の柁は、クリスマスに飾られる赤い実の柁（セイヨウヒイラギ）とは別物です。



昔からの知恵と消費者目線の知恵を併せると、
「身体」にも「心」にも、
場合によっては「お財布」にもやさしい
知恵の特集になりました。
日常の暮らしにお役立て下さい！

