from Refelica

【発行】Refelica -リフェリカ- (株式会社オリオン)

〒560-0053 大阪府豊中市向丘2丁目10番2号 (ロマンチック街道沿い)

[お客様専用] TEL 06-7506-6267 / TEL 06-6854-2011 / http://www.refelica.com

工夫をご紹介します。 安全で安心できるシンプルインテリアの 生活の中心となるリビングを例に、

見た目に美しく居心地がよいだけでな ても優れています。 く、地震などを踏まえた「防災対策」とし 暮らしが人気です。 あえて物をたくさん持たないシンプルな すっきりした空間は



防災は相性がいい シンプルインテリアと

アの雰囲気を損なわないよう背面から。

ジェル系のマット。

家具の固定はインテリ

例えば、家具の底に貼るだけの手軽

隠すタイプの対策です。

でオススメなのが、見た目にはわかりにく ばかりでも、「がっかりテイスト」に。 そこ

空間です。 リング型がベスト。ペンダントタイプの場 変えましょう。 照明は揺れに備えてシー ガラス・ 陶器などの割れやすいものは、 安全の観点からも大正解。重いものや、 リアのテクニックとして王道ですが、実は く見せることができます。これはインテ させれば視線が通り、部屋を広々と明る るなら、特に注意したいのが頭より上の 合は揺れ対策としてコードを短めに。 ある場合には、軽量で割れにくい素材に 高い位置でなければ格好がつかないものが 高い位置はNGです。額縁や時計など、 安全の視点からインテリアの見直しをす 目線より高い位置をスッキリ

防災対策をしながら インテリアを楽しもう テレビなど、大型の家具・家電 は裏からベルトで固定する。また

は底面にジェルマットなどを敷く

まりに殺風景。また、機能的なアイテム

ばよい」となってしまいますが、それではあ 安全性を極端に考えると、「物がなけれ

> ペンダントライトは 低くしすぎない



みましょう。

あわせて見直してはいかがでしょう。 のです。お部屋の安全とライフスタイル、 シンプルインテリアと防災は相性の良いも

防災の基本を守りつつ、安心生活を楽し

●ストックは常に「循環」させる

う考え方をご存知ですか。

トックしていく[ローリングストック]とい く、普段の暮らしの中で使いながらス

そして、使った分だけ新しいものを補充 過ぎていた、なんてことも。 そこで試し し、古いものから順に使っていきます。 として特別に用意するのではなく、いつ のポイントは「循環」させること。 備蓄用 はいえません。気が付いたら消費期限が たくさん買って収納の奥にしまい込む― も使っているものを、常に多めにストック て欲しいのがローリングストックです。そ いつ使うかもわからないけれど、とにかく -、こんな備蓄方法はとてもスマートと

安心な暮らしのために、ぜひ始めてみま 品や紙製品にも使えます。無駄のない どの食品の保存にオススメです。 特に米、缶詰、レトルト、菓子、飲料な するのです。 衛生用



順序よく使うために、保管場所を決めて、 収納ルールを作りましょう。

暮らしメモ

災害対策として家庭で食品や消耗品な

ローリングストック知っていますか?

どを備蓄することは今や常識ですが、

単に非常用としてしまい込むのではな

作り置き料理には、いくつか鉄則があるので、 作り置きの手作りおかずです。 は軽視したくない。そんな時にオススメなのが、 付けたいものです。 忙しい毎日の中で、 同時に達成してしまいましょう。 でも、だからといって「食」 家事はできるだけ手早く片 豊かな食と家事

保存期間の目安

使ったマリネなどの料理はさらにプラス1~2 冷蔵での保存期間は2~3日を目安に。 夫です。 冷凍保存の目安は1~2週間程度に。 (酢漬け)ならば1ヶ月でも大丈

料理にはしっかり火を通す

場合には味付けはしっかりが基本です。 冷蔵庫にしまう際には、しっかり冷ましてから 肉や魚は殺菌のためにしっかり火を通しましょ 食べる時はあたためて 冷ましてから冷蔵 塩分が濃い場合も長持ちします。保存する

保存を。食卓に出すにはあたため直しましょう。





暮らしの 🕩 🗗 🕑

9/22 豆腐炒め

保存の基本

容器はいつでも清潔に

除菌用のアルコールスプレーをシュッと ひとふきし、清潔な布で拭いてください。

作った日付を 容器に記入する マスキングテープやラベルシールが便利 です。冷蔵庫に入れてもよく見える側面に貼りましょう。

ホーローや耐熱ガラスは煮沸でも。

作り置きにもぴったり ご飯によく合うおかず2種



冷蔵庫で2~3日の保存が可能。忙しい時のもう一品としてどうぞ。

チキンのカレー風トマト煮込み

▼材料(4人分)

A .1.	341(4263)	
鶏モ	王肉2枚	
玉ねぎ1個		
トマト缶 1缶(400g)		
サラダ油		
-	『ル(葉)お好みで	
A	カレー粉 小さじ1弱	
	酒小さじ1	
	塩 小さじ½	
	こしょう 少々	

準備:鶏肉はひと口大に切ってAをもみ 込んでおく。玉ねぎはくし型に切ってお

- 鍋にサラダ油を熱し、⑥をもみ込んだ 鶏肉を炒め、表面に焼き色がついたら玉 ねぎを加えてさらに炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしたらトマト缶を加 え、ふたをして10~15分煮込む。
- 3 器に盛りお好みでバジルを添える。

ひき肉と豆腐の炒めもの

▼材料(4人分)

木綿豆腐1丁		
豚ひき肉 200g		
しょうがすり下ろし 大さじ1		
サラダ油		
小ねぎお好みで		
A	しょうゆ 大さじ2	
	塩少々	
	粉末だし 小さじ½	

▼作り方

準備:豆腐はよく水を切り、一口大の大 きさにそろえて切っておく。

- を炒め、香りが出たらひき肉を加えてさら に炒める。
- 2 1に火が通ったら豆腐を加え、焼き色 がついたら味を調えながらAを加える。
- 3 器に盛り、お好みで小口切りの小ね ぎなどを振りかける。

• 保存容器の選び方

ガラス、ホーロー、陶器、プラスチック……、用途に合わせて使い分け

たくさん作ったお料理は保存容器で冷蔵庫 へ。容器は目的ごとに材質で使い分けましょ う。ガラス製やホーロー製は匂いや味の移りも なく数日の保存にオススメ。外から中味が見え て便利なのはガラスやプラスチック製。手軽な プラスチック製品は、電子レンジから冷凍まで



暮らし の ワンポイント

幅広く対応できるものもあり重宝します。

ロボット掃除機の効果を最大限に引き出すには 床はスッキリ、広々と。家具選びの時には高さに注目

ロボット掃除機がスイスイ働いてくれるお部屋といえば、床にごちゃごちゃと

モノを置かないことは大前提です。カーテンやカーペットは巻き込みを避け

るための工夫をしてください。カーテンはやや短め、カーペットは敷かない、 もしくは毛足の短いものを選びましょう。家具選びをする際は、掃除機が下ま

で潜り込めるように、脚の高いものを選ぶことも憶えておきましょう。