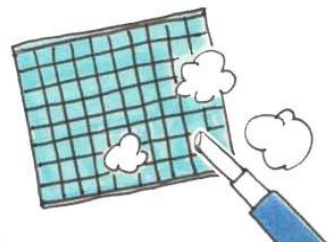


## 快適Life

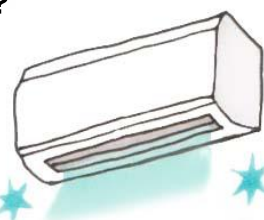
### 冬が来る前にエアコンをきれいに

フィルターの掃除は2週間に1回がおすすめです！



#### エアコン内部、なぜ汚れる？

エアコンは、室内の空気を吸い込む仕組みのため、空中に浮遊しているホコリも取り込んでしまいます。エアコン内にたまったホコリがカビの繁殖の一因になっているのです。また、冷房使用中に結露した水分がエアコン内部にたまっているため、湿度も高く、カビの繁殖に適した環境になっているそうです。



暖房以外の機能を使った後は、送風機能やエアコンに搭載された内部クリーン機能を使うことをおすすめしますが、掃除をした後や暖房を使い始める前にも送風機能を1～2時間使うことで内部を乾燥させることができます。

エアコン内部を乾燥させましょう。暖房の試運転もお忘れなく！



エアコンの見えない部分など、内部はとても複雑で繊細。無理をせず、業者さんにきれいにしてもらいましょう

※掃除をする際は必ず電源プラグを抜きましょう。

#### ●フィルターの掃除

ホコリは掃除機で吸い、取り切れなかった汚れは中性洗剤を水で薄め、歯ブラシやスポンジで優しく洗って陰干しをしてしっかり乾燥させましょう。

#### ●吹き出し口やフラップなど、見える部分を拭き掃除

よく見ると、吹き出し口付近に黒いポツポツがあることが…。汚れやカビかもしれません。中性洗剤を数滴たらし水で濡らし、固く絞ったきれいなぞうきんやエアコン専用のモップなどでしっかりと拭き取り、水で二度拭きしましょう。

## かんたんレシピ

### 長芋とさつまいものステーキ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<https://ryo-ri.net/>

#### 材料

(2人分)

- 長芋 …8センチ、さつまいも …8センチ、サラダ油 …大さじ1
- A: 醤油・みりん・酒…各 大さじ1、砂糖 …小さじ1、にんにくチューブ…小さじ1
- 小ネギ(小口切り)…大さじ2、黒コショウ…適量



※さつまいもから焼いて火を入れ、長芋を加えてサッと焼き色をつけると、バランス良く火が入って美味しく仕上がります。

①皮をむいた長芋とさつまいもを、それぞれ6等分に輪切りにする。

②サラダ油を熱し、さつまいもを焼いて火が入ったら長芋を加えて両面焼く。そこへAを加え、絡めながら炒める。

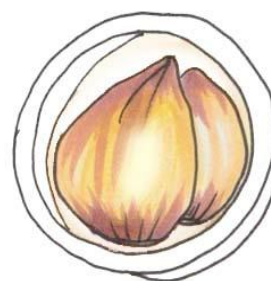
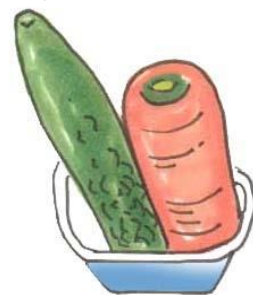
③器に盛りつけ、小ネギ、黒コショウをふる。

## Chottoいいかも

ヨーグルトの空き容器を活用しませんか？ 汚れたら気兼ねなく捨てられるところもグッド。紙製、プラスチック製どちらも、よく洗い、しっかり乾燥させてから使いましょう。

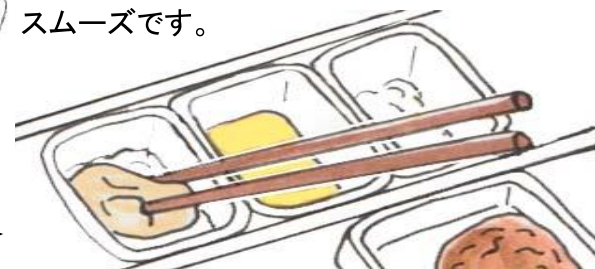
#### ■野菜の保存に使う

ニンジンやキュウリなど、立てて保存したい野菜は、大きい容器が最適！ 小さいカップは、ニンニクなどの小さい野菜に使えます。



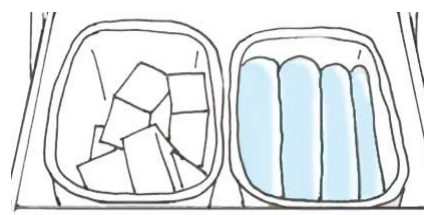
揚げ物の準備にも便利！ 紙製は内側がコーティングされているので溶き卵を入れても漏れにくいです。

切った野菜の一時置きに便利！ 食材ごとに分類すれば、その後の調理もスムーズです。



#### ■暮らしのいろんなシーンで使えます

シンプルな形状なのでモノを分類収納するときにも使えます。大きなサイズの容器は、ふきんやメラミンスポンジなどのストック収納に。4個パックの小さな容器はクリップなどこまごまとしたモノの収納におすすめです。



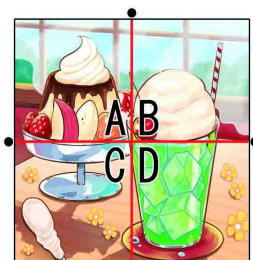
お肉に下味をつけたり、ドレッシングをつくる時も便利！ 作る量によっては、1/2サイズを使うのも良いですね。



ふきんなどを漂白するとき、容器の代わりに使えます

## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは次号にて！  
10月号の答え「秋日和」  
A: 一日千秋の「秋」  
B: 日常茶飯の「日」  
C: 大和撫子の「和」

