

## Chottoいいかも 秋カビに注意しましょう!



### 冬に備えてエアコンのお掃除を

エアコンを使用する頻度が減るこの時期は、カビが増える可能性が。冬の暖房稼働に向けて、キレイにすることが大切です。吹き出し口は、水で濡らした布などを固く絞り、キレイに拭きましょう。エアコンの上部などのホコリもカビの一因になるのでお忘れなく。内部の洗浄は、お掃除のプロに頼むのも良いですね。お掃除をするときは、エアコンの電源を抜きましょう。



エアコンのフィルターは、掃除機や古い歯ブラシなどで取り除き、水でよく洗い流し、しっかり乾燥させましょう



カビといえば、梅雨の時期を連想しますが、実は、梅雨に加え、夏を越えた繁殖力旺盛なカビが秋に活発になるのだそうです。そこで、カビを防止する対策を紹介します。

- ①お風呂をしっかりと掃除する!  
目に見えるカビは、カビ取り剤などをまんべんなく塗って、時間を置き、丁寧に洗い流しましょう。また、壁や床などの石鹸カスも残さないよう、入浴後にシャワーで流しましょう。仕上げに乾いたタオルや、スクイーズで水滴をふき取ると良いですよ。
- ②収納スペースを風通し良くする!  
押し入れやクローゼットは、空気がこもりがちなので、カビが発生しやすくなります。ときどき扉を開けて、換気しましょう。

## かんたんレシピ

### 鶏肉の韓国風辛み炒め

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。 <http://ryo-ri.net/>



#### 材料

(2人分)

- 鶏の手羽元…6本
- A/酒…大さじ1、こしょう…適量、B/コチジャン…大さじ2、にんにく(すりおろし)…1かけ、ケチャップ…大さじ2、酒・しょうゆ・みりん・砂糖…各大さじ1
- いりごま…大さじ1/2、片栗粉…大さじ2、サラダ油…適量
- きゅうり…1/2本、糸三つ葉…1/3束、鶏がらスープの素顆粒…小さじ1/2、ごま油…大さじ1/2

※肉に切れ目を2、3ヶ所入れると下味がしみ込み、片栗粉をまぶすことで、肉の旨みを閉じ込め、ソースが絡みやすくなります。

コチジャンが効いたおかずにもおつまみにも合う一品です!

- ①手羽元に包丁で切れ目を入れ、Aをまぶし、15分漬け込む。
- ②①に片栗粉をまぶし、フライパンに5ミリほどのサラダ油を熱して転がしながら火を入れる。
- ③いったん火を止め、フライパンの余分な油をキッチンペーパーで取り、Bを入れて火にかけて、②にからめ、いりごまを振る。
- ④きゅうりはたたいて3センチ幅に切り、糸三つ葉は粗切りにする。
- ⑤④に鶏がらスープの素顆粒、ごま油をまぶし、③とともに器に盛りつける。

## Easycraft

ピニャータは、メキシコ発のパーティーの楽しい遊びで、日本で言うくす玉のようなもの。中にお菓子を入れ、たたいて割り、お菓子を取ります。ハロウィンバージョンをつくってみませんか?

### ■ 紙袋でつくろう!



おうちにある紙袋にハロウィンのシールや色紙を貼ればOK! 中にお菓子を入れ、マスキングテープなどで封をすれば完成です。



フロアワイパーなどの棒に袋の取っ手を通し、ガムテープやひもで固定し、割るときはラップの芯などを使うと良いですね



100円ショップのハロウィンの紙袋やシールを使うと、手軽にできますね!

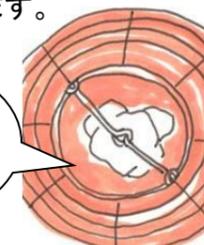
### ■ ちょうちんを活用しよう!



100円ショップや雑貨店のハロウィンの提灯を使ってもできます。こちら、付属のひもを棒の先に通し、ガムテープなどで固定します。

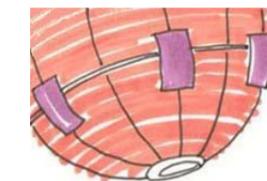
提灯をそのまま使うときは、たたいて、底の穴からお菓子を落とす遊びます

お菓子が落ちないように、ティッシュなどを敷きましょう



### ■ ちょうちんを派手に割りたいときは

- ①ちょうちんの一部を残して、カッターやはさみで横に半分に切り、形を整えるために内側をガムテープで固定します。
- ②底になる方にお菓子を入れて閉じ、切れ目はマスキングテープなどでざっくりふさぎます。

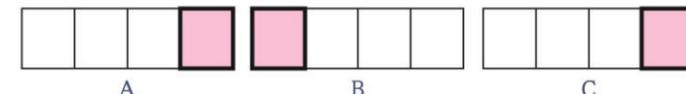
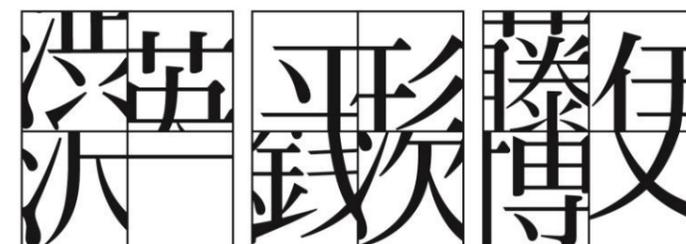
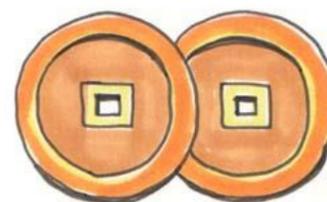


マスキングテープなどでざっくりふさぐことで、割れやすくなります

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 熟語探し

A~Cは漢字四文字の人名の各漢字の一部を拡大したものです。人名を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください



答えは左下にあります。