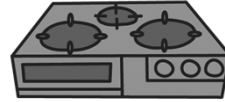


## おうちがしあわせ 【魚焼きグリル活用法】

普段は焼き魚の時にしかグリルを使用しないという方が多いのではないのでしょうか。グリルは家庭用の調理器具の中でもっとも短時間で高温になるという特徴があるので、うまく活用すれば調理時間の短縮にもつながります。

グリルのおすすめの活用術をご紹介します。



### ■揚げ物の温めなおし

天ぷら、コロッケ、唐揚げ、とんかつなど、揚げ物のお惣菜や残り物の温めなおしにグリルが使用できます。電子レンジであたためると水分でべちゃっとなりがちですが、直火で表面を焼くグリルならカリッと仕上がります。

### ■トースト

食パンを美味しく焼くには「高温で短時間で焼く」ことがポイント。グリルで焼くと、外はカリッと、中はふんわりと仕上がります。※オートタイマーなどがついていない機種の場合、焼きすぎにご注意下さい。

### ■野菜、果物

グリルで野菜を加熱すると、茹でた場合と比べ、栄養素を多く残して調理できます。さらに、グリルで焼くことによって水分が飛んで、より野菜の旨味を感じるようになります。レンコン、パプリカ、アスパラなどの野菜のほか、リンゴなどの果物をグリルするのもおすすめです。

### ■ローストビーフ

フライパンで焼き色をつけてから、オープンで中まで火を通す必要があるローストビーフ。グリルを使えば、直火で表面を焼き固め、庫内の対流熱で中まで火を通してくれます。肉汁も逃さず、お肉も柔らかく仕上げることができます。おもてなしメニューにおすすめです。

## 家づくりHOTワード

### 【リフォームとリノベーション】

近頃よく耳にする、「リノベーション」という言葉。「リフォーム」とはどう違うの？と疑問に思われたことはないでしょうか。

実は、両者の間に厳密な線引きはありません。

英語のrenovationは建物の改修を指すのに対し、reformは住宅用語ではなく、好転や改善を意味する一般語です。

リフォームの目的は、設備が壊れたから直すといった「不便さの解消」の意味合いが強い。のに対し、個人のライフスタイルや要望に合わせ、まったく異なる住まいへと変貌させるといったニュアンスが強いのがリノベーションです。例えば、一般住宅を店舗や事務所を併設した住宅に改修する工事などは、リノベーションの分かりやすい例といえます。

大掛かりなリフォーム＝リノベーションというわけではなく、一人ひとりの希望に応え、新たな住まいに変化させることがリノベーションの目的といえるでしょう。



### 住まいのヒント 【寝る前の「キッチンリセット」を習慣に】

朝起きた時にキッチンが綺麗な状態だと、今日も1日頑張ろう！とやる気がわいてきますよね。綺麗なキッチンを保つには、寝る前10分の「キッチンリセット」がおすすめです。キッチンリセットとは、お鍋やお皿、汚れがついたコンロやシンクなどを、元の状態に戻すこと。毎日の習慣にして、毎朝綺麗なキッチンを目指しましょう。

①掃除にとりかかる前に、まずは洗い終わったお鍋、お皿、カトラリー等を食器棚にしまします。

③固くしぼった布巾やキッチンペーパーを使い泡を拭き取ります。

②あわ立てたスポンジで、カウンター、コンロ、シンクをいっきに磨きます。専用の洗剤を用意してもいいですが、いつもの食器用洗剤を使うと気軽に始められます。(※スポンジは食器洗い用とは別に用意されることをおすすめします。)

④仕上げに、壁や床などに汚れがついていたら拭き取ります。

手順はご家庭によって様々ですが、継続するためには手軽さがポイントです。無理なく続けられる方法で、ぜひ習慣にしてみてください。



## なんでもランキング



お正月になると、多くの家庭で食べられているおせち料理。この時期にしか味わえないものもあり、楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。様々な種類がある中で、人気のあるものをご紹介します。

### 好きな「おせち料理」ランキング (gooランキング調べ)



1位	栗きんとん	6位	かまぼこ
2位	伊達巻	7位	いくら
3位	数の子	8位	筑前煮
4位	黒豆	9位	好きな具材はない
5位	海老	10位	紅白なます