

# Sani SMILE

## おいしいお米を 食べるための 3か条

毎日食べるお米だから、よりおいしく食べたいですね。そこで今回は、お米の正しい選び方や扱い方の基本を伝授します。

協力/日本米穀小売商業組合連合会、5ツ星お米マイスター 澁谷梨絵



### その1

#### お米は鮮度が命! 精米日の新しいものを選ぼう。

お米は精米後、どんどん酸化して品質が落ちます。スーパーで買う場合、必ず精米日を確認して、新しいものを購入しましょう。また、鮮度のよいお米は透明度が高いため、米袋の小窓や透明部分を見てお米の色の確認を。そこに白い粉(酸化したぬか)が付着しているものも鮮度が落ちている目安になります。



### その2

#### お米は生鮮食品! 密閉容器で 冷蔵庫に保存しよう。

お米はフタつき容器、ペットボトル、ジッパーつき保存袋などの密閉容器に移し替え、冷蔵庫の野菜室で低温貯蔵がおすすめです。ちなみにシンク下での保存は湿気とニオイを吸って、お米を急激に劣化させるので絶対にNG!



### その3

#### 洗米は手早く&やさしく! 洗うお水にこだわろう。

洗米はとにかく“短時間でやさしく”が基本。時間をかけるとうまみが流れ出すうえ、お米が割れる心配もあります。また、お米は洗米中、最初に触れる水を最も吸収するので、最初はミネラルウォーター(硬度100以下の軟水)を使うとおいしさアップ。炊くために最後に入れる水も同様にこだわると◎。



#### お米の洗い方

- ① 一合  
お米は計量カップですり切りいっぱいをきちんと計る。(一合は180cc)
- ② 水を注いだボウルに計量したお米を入れ、2~3回手でサッとかき混ぜ、すぐに水を捨てる。
- ③ 新たに水を入れ、手で数回かき混ぜ、水を捨てる作業を2~3回行う(水が薄白濁色になればOK)。ゴシゴシ研がない&洗すぎないことが大切。

さらに

#### おいしいお米を味わうためのひと手間

- ① 洗ったお米は、ざるにあげて5分(夏場は3分)水切りしてから炊く。
- ② 炊く前に冬場は1時間、夏場は30分、新米は2時間、浸水させる。
- ③ 無洗米は洗米しない分、事前の吸水が少ないので、炊飯前に必ず浸水時間を設ける。
- ④ 浸水には冷水を使うか、ラップをかけて冷蔵庫で浸水させると、お米のうまみアップ。
- ⑤ 無洗米は通常の水加減よりやや多めの水(1合に大さじ1杯程度)を加えて炊く。無洗米専用カップ使用の場合は不要。
- ⑥ 炊き上がった炊飯器のふたを開けずに電源を切り15分蒸らし、再び保温スイッチオン(おにぎりを握るときは蒸らさない)。
- ⑦ 炊き上がったごはんは、しゃもじで十字に区切り、1/4ずつ底から持ち上げてほぐす。
- ⑧ 冷凍保存するときは、ごはんが熱々のうちにラップにふわっと包み、さらにアルミホイルに包むと◎。
- ⑨ 冷凍ごはんはアルミホイルを取りラップのまま電子レンジ600Wで約2分温める。ごはんを器に移し、上から包んでいたラップをふわっとかけて再度1分半ほど温める。

#### どんなお米がどんな料理に合うの?

- |                |   |
|----------------|---|
| お弁当やおにぎり向き     | 冷めても甘みが強く、もっちりしたお米がおすすめ<br>つや姫 新之助 ミルキークイーン ※水少なめ<br>コシヒカリ ※東日本産 など |
| お寿司向き          | 粒感がしゃきとした、さっぱり系のお米がおすすめ<br>ひとめぼれ さがびより ヒノヒカリ<br>ササニシキ あきたこまち など     |
| カレーや丼向き        | 粒に弾力があり、さっぱりした味のお米がおすすめ<br>ななつぼし ゆめぴりか はえぬき<br>雪若丸 など               |
| どんな食事にも合う万能タイプ | 飽きのこない、バランス型のお米がおすすめ<br>あきたこまち つや姫 元気つくし<br>ふっくりんこ 青天の霹靂 など         |

# サニクリーンの商品を使ってみました! かわばたりえのイラストレポート

かわばたりえ  
サニクリーン商品を使うのは初めて! という、イラストレーター“かわばたりえ”が、実際に商品を使った感想を得意のイラストでレポートするコーナー。日常のひらめきや発見をオモシロおかしくWEB絵日記に発表する彼女のリアルなレポートに期待!  
りえのアトリエ絵日記 <http://ameblo.jp/shabadabatako/>

## レンジフードフィルター

1年前の春 私が初めてレンジフードフィルターに出会ったのは、1年前の春のことだった。

定期的な交換に  
来ますね

君たちがど“れ程の  
活やくをしくれるのか  
たんときてやるぞ”

① レンジフードフィルターを装着するまでは...

そういえば、レンジフードフィルターが来るまでは、いつもレンジフード“周り”が油でベタベタしてたなあ。

② ドロオオ... ニオイが...

③ ある夏の日 そうそう母が調理中、火柱が立ってレンジフードフィルターが燃えてしまいうんじゃなかったことあったっけ... フィルターが黒くはなったけど、燃え広がらなくて頼もしかった。

Point 1

あらまそのときの“コケ”ですか!

夏に揚げものするだけでも暑いのに、母が火柱立てたときはビックリしたよ!

④ そとと冬の日

Point 2

毎年大掃除大変だったけど、今年はフィルター効果で楽やったわ!

かわばた家は父がおそうじ担当の年末の大掃除で油付着がほとんど“無くて、効果を実感したって喜ばれたな~。

⑤ 揚げものが大好きな私たちがおかげでレンジフードフィルターは毎回見事に汚れてしまうのだった。

交換にきました~

今回もしっかり油をキャッチして汚れてますね!

おいほう 新しほう

ほんと~すごく汚れてる...

⑥ まとめ! 1年通して使ってみた結果...

サニフレンドさんが定期的な交換に来てくれるから交換忘れをする心配ないし、いつもベストな状態で使えるのがありがたい!

Point 3

春先の花粉対策ならエアコンや換気口に「石能クリーンフィルター」それにフレンドさんは「世間話から困りごと」の解決策まで!

また春...一年早い!

君たち さすが! またこれからはよろしくね!

**Point 1 燃え広がらなかったわけ**

不燃性のガラス繊維を使用しているので安心です。\* フィルターに付着した油は燃えるおそれがあるため、定期的な交換が必要です。

燃えにくいから安心

火事の心配が...

サニクリーン製品 ポリエステル製 市販品

**Point 2 レンジフードのお掃除がラクになったわけ**

きめ細かいガラス繊維を使った3層構造で、油をしっかりキャッチします。厚みがあるのも3層をしっかりと重ねているからなのです。(特許第3710092号)

使用後のフィルター

- 1層目 ガラス繊維ネット
- 2層目 高密度ガラス繊維マット
- 3層目 ガラス繊維ネット

裏はキレイ!

**Point 3 定期交換で安心**

汚れたままのフィルターを使用し続けていると、目詰まりを起こしてしまい換気ファンに負担がかかってしまいます。その点、レンタルなら定期的に交換するので、常にベストな状態が保てます!

\*誌面で紹介している商品は、一部取り扱いのない地域もございます。詳しくはお客さま係におたずねください。

# まとめてラクラク! つくりおきレシピ

まとめて下ごしらえしたり加熱調理しておくことで節約・時短になる晩ご飯やお弁当のおかずを紹介します。

旬のアスパラガスの歯ごたえサクサク  
**鶏ささみとアスパラガスのピカタ**

RECIPE 1

**材料 (4人分)**

鶏ささみ	8本
アスパラガス	4本
スライスチーズ	4枚
溶き卵	1個分
塩・こしょう・小麦粉・サラダ油	各適量
彩り野菜(盛りつけ例)	適量

**作り方**

- 鶏ささみは筋を取って観音開きにし、ラップで包んだ上から麺棒でたたいてのばす。
- アスパラガスは電子レンジで軽く火を通し、4つに切る。
- ①に塩・こしょうをふり、半分に切ったスライスチーズと②を2本ずつのせてくるくと巻いた後、巻き終わりをようじて留め、小麦粉を薄くまぶす。
- ③を溶き卵にくぐらせ、サラダ油を熱したフライパンで転がすように焼き色をつけ、ふたをかぶせて中まで火を通す。

**作りおきのポイント**

パサつきがちな鶏ささみを卵でコーティングすることでふんわり仕上がる。

保存の目安 冷蔵: 3~4日  
冷凍: 2週間

表面はふわっと香ばしく、中はチーズがとろり

切り干し大根の  
コリコリした食感が新鮮!

切り干し大根の水でもとすだけだから簡単  
**切り干し大根の中華風サラダ**

RECIPE 2

**材料 (4人分)**

切り干し大根	20g
きゅうり	1/2本
カニ風味かまぼこ	4~5本
油揚げ	1/2枚
塩こんぶ	適量
A: 醤油・酢・ごま油	各大さじ1
砂糖	小さじ1

**作り方**

- 切り干し大根は水洗いして20分ほど水につけてもどした後、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- きゅうりは縦半分に切って斜め切りにして塩もみ、カニ風味かまぼこはほぐし、油揚げは油抜きをして細切りに。
- ボウルに①と②、塩こんぶ、よく混ぜ合わせたAを入れて和える。

**作りおきのポイント**

切り干し大根を合わせダレや塩こんぶと和えることで時間とともに味がしみ込む。

保存の目安 冷蔵: 2~3日

\*記載した冷蔵・冷凍の保存期間は目安です。傷み具合などは食べる前にご確認ください。



# 新おそうじ術

あなたのお掃除力アップのために、お掃除のプロ『おそうじマイスター』が  
とっておきのノウハウや裏技をクイズ形式でアドバイスします!

『おそうじマイスター』とは…  
サニクリーンでは、「おそうじマイスター制度」を採用し、  
お掃除の正しい知識やノウハウを有する社員を養成中。  
そのなかで実施される研修や試験に合格した者だけに  
『おそうじマイスター』の称号が与えられます。  
※「おそうじマイスター」と「おそうじマイスター」の星形  
マークは、サニクリーンの登録商標です。



「おそうじマイスター」  
営業サポート本部  
おそうじマイスター推進室 吉田 大毅  
お客さまの声にしっかりと耳を傾け、最適な提案をすることがモットー。幅広い知識をもち、お客さまに何でも相談される営業社員を目指し、日々勉強中!

## Q1 トイレ掃除で最後にするのは?

- A 便器の中をこすり洗い
- B 床を拭く
- C 換気扇を拭く



### 「上から下へ」&段取りよく進めましょう

トイレ掃除は換気扇や上部の収納から始めて便器、最後に床、といった「上から下へ」が原則です。ただし、便座に限っては、直接肌が触れる便座の表から始め、フタ表、フタ裏、便座の裏と徐々に汚れのひどいところへと進めていきます。衛生面を考慮して、便器と便器以外の場所の掃除に使用するタオルは分けましょう。



よって…答えは B

## Q2 浴室の壁を洗うときの順序は?

- A 上から下へ
- B 下から上へ
- C 左から右へ



### 壁面は洗剤の液だれ跡に注意

浴室の壁を洗剤で洗う場合は、下の方から洗剤を吹きかけては拭き取るという動作を上に向かって繰り返していきましょう。上から下へ洗剤を吹きかけると、つけたばかりの洗剤がたれて液だれの跡が残ることがあるからです。油で汚れたキッチンの壁なども同様にするとキレイに仕上がります。



よって…答えは B

## Q3 玄関のたたきの掃除で最初にするのは?

- A 水で湿らせた新聞紙をちぎって撒く
- B ホースで水をかける
- C ぞうきんで乾拭きする



### まずは土ボコリの除去を

靴についた泥汚れなど、土ボコリが溜まりがちな玄関のたたきは、いきなり水をかけると土ボコリが水を吸って掃除しにくくなります。まずは土ボコリが舞うのを防ぐため水で湿らせた新聞紙をちぎってたたきに撒き、土ボコリを絡めとるようにほうきで掃きます。汚れのひどい部分はタオルに中性洗剤をつけて拭き取り、仕上げに固くしぼったタオルでたたき全体を拭き上げます。



よって…答えは A



## 全国各地のサニフレンドさんに直撃インタビュー!

サニフレンドさん interview

仕事のことや、お客さまとのエピソードなどをお聞きしました!

サニクリーン東京 横浜営業所  
サニフレンド歴15年

なかしま ともこ  
中島 智子 さん



### この仕事の楽しいところは?

長年、ご契約いただいているお客さまが多いので、気軽に世間話や悩み事の相談にのっていただいたり、私の子供のことを気にかけてくださったりなど、どなたも“身近な存在”として接して下さるので楽しいですね。中学生になる娘の部活の先生がお客さまだったなんて驚くこともあり、サニクリーンのおかげで人との縁が広がっています。

### お気に入りのサニクリーン商品は?

お気に入りの商品は多々ありますが、特に「台所のスポンジ」は愛用品です。形がくずれにくく泡立ちもよいのが特長で、古くなったら洗面所やガスコンロ、その周辺の掃除に使ったりしています。ちょっとしたお礼やご挨拶でママ友や親戚にプレゼントすると、皆さん喜んで「また欲しい!」と連絡が来るほど好評です(笑)。それを機にサニクリーンの商品を使っていたりいただくようになったこともあるので、小さくてもあなどれない商品です!

## 2018年3月1日~5月31日の運勢

# 煌めく星座春占い

慧明占星術  
福岡県北九州市  
090-9602-4790



### 牡羊座 ♈ 3/21~4/19

- 3月 不要なモノの整理や処分を。
- 4月 強運。考えるよりまず行動。
- 5月 お礼はメールよりハガキで。
- 総合 好調期の幕開け。夢を鮮明に描いて、スタートを。

### 牡牛座 ♉ 4/20~5/20

- 3月 自分磨きを。向学の旅は◎。
- 4月 不健康な生活は低迷のもと。
- 5月 ピンチをチャンスに変えて。
- 総合 生活習慣を改善したり、イメージを回すと運氣アップ。

### 双子座 ♊ 5/21~6/21

- 3月 TPOを心がけた装いを。
- 4月 共同作業に幸運多し。
- 5月 充電期間。癒しが必要なとき。
- 総合 私利私欲を考えずに動いて。社会的な活動への参加吉。

### 蟹座 ♊ 6/22~7/22

- 3月 イメチェンに開運作用あり。
- 4月 常識を重んじた言動を。
- 5月 金運低調。浪費に注意を。
- 総合 繁忙期。仕事運好調。不本意なことは引き受けないで。

### 獅子座 ♌ 7/23~8/22

- 3月 目標は小さく立てて実践を。
- 4月 潔い決断。小気味のよい行動を。
- 5月 仕事はプロ意識をもって。
- 総合 明るい未来に向けて最適なき。今期、何かアクションを。

### 乙女座 ♍ 8/23~9/22

- 3月 変化はラッキーチャンス。
- 4月 執着心を手放すとラクに。
- 5月 旅行やレジャーに幸運。
- 総合 新しいステージに向かいます。失敗は成功の母、恐れず前進。

### 天秤座 ♎ 9/23~10/23

- 3月 毎日の習慣を大切に。
- 4月 来る者拒まず、去る者追わず。
- 5月 充電期。心身共に栄養補給を。
- 総合 生活を見直す好機。ダイエットや体質改善の試みを。

### 蠍座 ♏ 10/24~11/22

- 3月 幸運期。好きなことを優先。
- 4月 掃除や料理に楽しみ発見。
- 5月 人との距離感に留意を。
- 総合 華やかな生活を控え節約モードで。体力づくりや健康診断を。

### 射手座 ♐ 11/23~12/21

- 3月 「出来ない約束」はしない。
- 4月 新レシピ、ハンドメイドに挑戦。
- 5月 冠婚葬祭など急な出費あり。
- 総合 楽しい思いをいっぱいすると、幸運が寄ってきます。

### 山羊座 ♑ 12/22~1/19

- 3月 フットワーク軽く社会的に。
- 4月 装いは、爽やかに品よく。
- 5月 幸運期。恋以外は行動力が鍵。
- 総合 背伸びしたり見栄を張るほど運氣はダウン。等身大の自分で。

### 水瓶座 ♒ 1/20~2/18

- 3月 現状の維持。マイペースで。
- 4月 あわてず騒がず虚心坦懐に。
- 5月 メンタル&美容のケアが吉。
- 総合 信用を築く基礎を固めるとき。すでにあるものを育て。

### 魚座 ♓ 2/19~3/20

- 3月 門出。新規トライに幸運が。
- 4月 金運良好。欲しい品ゲット。
- 5月 モノよりも知識欲に投資を。
- 総合 長年の夢が叶う兆し有。強気の姿勢でチャレンジを。

### スプリングキャンペーン

期間:2018年3月1日(木)~4月27日(金)  
地域によりキャンペーン期間が異なります

床用モップ、ハンディモップ、レンジフードフィルター、芳香・消臭剤etc...  
便利なレンタル商品がたくさんあります。この機会に「サニクリーンのレンタル」を始めてみませんか?



プレゼント!



期間中に新規でレンタル商品をご成約された方、先着4,000名様(全国対象)に「台所のスポンジ(1個入)」をプレゼントします。※色は選べません。

詳しくは <https://www.sanicleen.co.jp/> をご覧ください。

※一部キャンペーンを行っていない地域があります。※一部の地域で取り扱いのないサービスや商品もございます。詳しくはお客さま係におたずねください。

### 暮らしやお掃除に役立つ情報満載! サニクリーン公式ツイッター&フェイスブック



ツイッター  
ほくサニエル  
@Sanicleen\_Corp

フェイスブック  
ほくサニエル(お掃除のサニクリーン)  
@sanicleen

サニクリーン公式のツイッターとフェイスブックでは、サニクリーンの公式キャラクター「サニエル」が、暮らしが楽しくなる情報やお掃除に役立つアドバイスをお届けしています。抽選でプレゼントが当たるキャンペーン企画や、未来応援プロジェクト「サニエール」のサイト情報発信など、楽しい情報も満載です。ぜひご覧ください!

## spring note 保志 更衣子の ラッキーを引き寄せる カラー学

色のもつ力を知って、毎日の洋服・小物選びをすることで、暮らしのなかにラッキーを呼び寄せましょう。

保志 更衣子/カラー・自己実現型心理学カウンセラー・講師



約10年前にオーラソーマ(カラーボウルで心情を読み取る)に出会い、色のもつ力に注目し、勉強を始める。2008年に会社を退職し、渋谷にカウンセリングルームのあるカフェ「スプリングノート」をOPEN。テレビ朝日をはじめテレビ、ラジオ出演の他、企業や学校などでの色彩心理のセミナー講師としても活動中。  
<http://www.spring-note.com>

### 生活空間に取り入れたい色をチェック! 色を味方にして、輝く毎日を!

新生活が始まる春は、自分の大切なプライベート空間も一新させたいところ。今回は、住空間のエリア別に取り入れるべきチカラをもつカラーをみていきましょう。まず【玄関】は、人が出入りする場所なので、コミュニケーションを円滑にする「黄」や「オレンジ」をおすすめします。花を一輪飾るだけでもいいので、試してみてください。次に【リビング】は家族が集まる憩いの場所なので、リラックスできて心を安定させる効果のある「茶」を。クッションカバーなどの色を変えるだけで、気持ちが落ち着くはず。【寝室】はなんととっても安眠効果のある「薄いブルー」。枕カバーやシーツ、パジャマの色に取り入れてみてください。【トイレ】は心身ともに解放されたい空間なので、最も筋肉を緩める効果のある「ベージュ」がピッタリです。便座カバーやスリッパの色、タオルなどにお試しください。【浴室】は爽快感を感じる「青」やリフレッシュ効果が高まる「緑」をお風呂用品に取り入れるのがおすすめ

です。【食卓】は、食べ物をおいしく見せる「オレンジ」をテーブルクロスなどの色にすると、しっかり食べて元気の毎日が過ごせそうです。食はカラダの基本なので、ここは特に万全にしておきたいところです。部屋に区切りのない【ワンルーム】にお住まいの方は「ベージュ」や「茶」「緑」などを基調に、ファブリックの色調を揃えると安心感が出て、落ち着ける空間となります。

#### 今回紹介した色のまとめ

【玄関】 黄 オレンジ コミュニケーション能力アップ	【浴室】 青 爽快感 緑 リフレッシュ
【リビング】 茶 リラックス、安心感	【食卓】 オレンジ 食欲増進
【寝室】 薄いブルー 安眠	【ワンルーム】 ベージュ 茶 緑 安心感、リラックス
【トイレ】 ベージュ 解放感	

〒108-8350 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル

株式会社サニクリーン

「サニスマイル」アンケートdeプレゼント41号係

『衣類乾燥機「カラリエ」を希望する』 [YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください	YES	『サニ賞』を希望する [YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください	YES
	NO		NO
お名前			
ご住所			
電話番号			
性別	①男性 ②女性	年齢	

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味をもった記事は?  
(○はいくつでも)

- ① おいしいお米を食べるための3か条
- ② かわばたりえのイラストレポート
- ③ まとめてラクラク! つくりおきレシピ
- ④ クイズで学ぶ新おそうじ術
- ⑤ サニフレンドさんに「直撃インタビュー!」
- ⑥ 煌めく星座 春占い
- ⑦ サニクリーン インフォメーション
- ⑧ 保志更衣子のラッキーを引き寄せるカラー学
- ⑨ アンケートdeプレゼント ⑩ 特になし

Q2. 一番興味をもった記事の番号とその理由をお答えください。

番号	理由

Q3. “お掃除の悩み”があれば、ご記入ください。

ハガキ表面に貼ってください  
(宛先用紙)

ハガキ裏面に貼ってください  
(裏面用紙)

アンケートにご協力ください

### アンケートdeプレゼント

「サニスマイル」では、よりよい誌面づくりのため、読者の皆様にアンケートのご協力をお願いしています。ご意見や感想をぜひお聞かせください。お礼の気持ちを込めて、抽選で下記の賞品をプレゼント!

10名様

アイリスオーヤマ  
衣類乾燥機「カラリエ」  
(IK-C500)



※写真はイメージです  
大小2つのファンのスパイラルドライ気流で部屋干しの乾燥時間が約3分の1に。押し入れやクローゼットの湿気取りもできる衣類乾燥機をプレゼント。  
●サイズ(約):幅18.8×奥行25.7×高さ34.2cm ●重さ(約):3.5kg

#### 応募要領

左の(裏面用紙)に必要事項をお書きのうえ、えん線(宛先用紙)を切り取り、ハガキに貼ってご送付ください。宛先は左の(宛先用紙)を切り取ってご利用ください。コピーしても、直接ハガキに書いていただいても結構です。

締め切り 2018年5月1日(火) 当日消印有効

サニ賞

ご希望の方に抽選でプレゼント!  
(左の賞品当選者は対象外)

サニエルQUOカード  
1,000円分  
10名様



トロクのクリア  
ファイル(森)  
25名様



トロクのイラストが描かれたA4クリアファイルを2柄1組でプレゼント!

※こちらの賞品は、販売収益の一部が(公財)日本自然保護協会に寄付されています。

nacs j 検索

※本誌掲載の商品のなかには、現在、一部の地域で取り扱っていないサービス・商品もありますので、詳しくはお客さま係におたずねください。※商品のデザイン、カラー、仕様は改良などのため変更場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせは下記まで



サニスマイル 2018 Vol.41  
2018年3月1日発行  
発行/(株)サニクリーン 発行部数/22万5千部

Sanicleen

きれいにしたい。あしたのために。

株式会社 サニクリーン

東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル  
〒108-8350 ☎ 03-3453-2233

DC 一般社団法人 日本タスクコントロール協会 会員

この情報誌は環境にやさしいECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。