

Sani SMILE 39 Autumn 2017

イラストレーション / 浅羽ピピ

身近なものでお手軽に! おうちでつくろう カンタン和菓子

電子レンジや市販のあんこを使って、簡単につくれる和菓子のレシピをご紹介します。素朴でやさしい味わいの和菓子をおうちで手づくりしてみましょう!



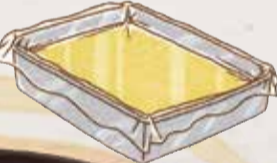
さつまいもと砂糖だけでつくる

芋ようかん

【材料(5個分*)】
さつまいも
(皮をむいたもの)…約300g
砂糖…50g
塩…ひとつまみ
※約7×3×4cmのもの(写真)

作り方

- 1 さつまいもを2cm程度の輪切りにし、皮をやや厚めにむいて15分ほど水にさらす。
- 2 1の水気を切り、ひたひたの水と一緒に鍋で柔らかくなるまで茹で、ざるにあげる。
- 3 冷めないうちに2と砂糖、塩をフードプロセッサーに入れ、ペースト状になるまで練り混ぜる(フードプロセッサーがない場合は、マッシャー等でつぶしたあとに裏ごしする。滑らかさにこだわらなければ、つぶすだけでもOK)。
- 4 水で軽く濡らした容器(タッパーやバット、パウンドケーキ型など)に3を入れ、上面にラップを敷いて上からしっかりと押さえて平らにし、冷蔵庫で冷やす。



ホットケーキミックスでつくる

どら焼き

【材料(6個分)】
卵…1個
砂糖…大さじ2
はちみつ…大さじ2
みりん…大さじ1
牛乳…100ml
ホットケーキミックス…150g
粒あん(市販)…250g程度



ポイント

ホットケーキミックスに抹茶の粉やきな粉を加えたり、あんにホイップクリームを足したりしても美味。

作り方

- 1 卵、砂糖、はちみつ、みりん、牛乳をボウルに加え、泡だて器で混ぜる。
- 2 1にホットケーキミックスをふるい入れ、よく混ぜる。
- 3 フライパンを中火で温め※1。温まったら弱火にして、2をお玉半分ほど※2 流し入れて焼く。
※1 テフロン加工でない場合は、薄くサラダ油を引く。
※2 お玉半分ほどで9cm程度の生地が焼ける。
- 4 表面にぷつぷつと気泡が出たら裏返す。
- 5 20~30秒ほど焼いて取り出し、乾燥を防ぐためにラップをかけておく。同様にして12枚の生地を焼く。
- 6 生地を2枚1組にし、粒あんを適量挟む。



アレンジポイント

トースターで軽く温めて、バターをのせればスイートポテトに变身。

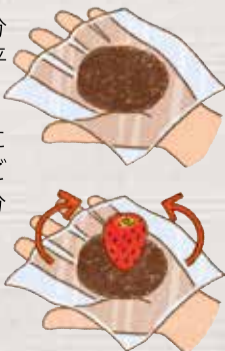


白玉粉×レンジのお手軽生地で包む

いちご大福

作り方

- 1 いちごは洗って水気を切り、ヘタを取っておく。
- 2 粒あんを4等分し、1個分をラップの上に置いて平らな円状にのばす。
- 3 いちごの尖った方を下に向けて2にのせ、いちごをあんて包む。残り3個分も同様にしてつくる。
- 4 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れ、白玉粉が溶けるまでよく混ぜる。
- 5 ラップをせずに、そのまま電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- 6 一部だけ固まった状態の5をゴムベラで混ぜて生地を均一にし、再び電子レンジ(500W)で1分加熱する。ゴムベラで生地を持ち上げて、伸びるようになったらOK。伸びなければ15秒程度ずつ再加熱する。
- 7 片栗粉を広げたバットの上に6の生地を移し、上面にも軽く片栗粉をまぶして、ゴムベラで4等分する。



アレンジポイント

生地ができて上がったとき、黒豆の甘煮(市販品)を加えると豆大福に。

- 8 手に軽く片栗粉をまぶし、7の生地1個分を手で平らな円状に広げ、3の尖った方を下にして包み、口をしっかりとつまみ合わせて閉じる。⚠やけどに注意



【材料(4個分)】
いちご…4粒
粒あん(市販)…100g
白玉粉…50g
砂糖…大さじ1
水…大さじ4
片栗粉…適量



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

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!

リエのアトリエ日記 <http://ameblo.jp/shabadabatako/>

ネオシャルティ&ネオフリーボーRプラス

今回使ってみた商品 その1

ネオシャルティ



Point 1 ネオシャルティ

絶妙な重量バランスと“ふわふわヘッド”で、腕の疲労感を軽減。

M字型のバネが上下にやさしくアップダウン。ふわふわした軽い掃き心地は、掃除による疲労感を抑えます。

Point 2 ネオシャルティ

ヘッド部分がスリムだから隙間のお掃除に大活躍!

ヘッド部分が短くスリムな設計だから、壁と家具の隙間にもラクらく入って、隅々までキレイにします。

今回使ってみた商品 その2

ネオフリーボーRプラス



Point 3 ネオフリーボーRプラス

先端部分は取り外せて、ハンディモップに変身!

先端部分を取り外すと、ハンディモップになります。机周りや棚などの手元のお掃除に便利。

Point 4 ネオシャルティ
ネオフリーボーRプラス

モップについたホコリを離さないダスト保持力のヒミツは、サニクリーン独自の吸塵剤の効果。

- ①モップに染み込んだ吸塵剤がホコリをしっかりつかみず。
- ②さらにその上に付着したホコリも吸塵剤が包み込みます。
- ③まっ黒になっても次から次へとホコリを吸着し続けます。

※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。詳しくはお客様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。



最初にナスを熱した油でさっと炒め、色止めすると見た目もおいしい

RECIPE 1 包む手間いらずで簡単 レンジで花シューマイ

材料 (4人分)

玉ねぎ	小1個
しいたけ	3枚
シューマイの皮	30枚
豚ひき肉	300g
キャベツ	適量
A: 醤油・片栗粉	各大さじ1
酒・ごま油・おろししょうが	各小さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで半透明になるまで加熱した後、水気を切る。しいたけはみじん切りにする。
- 2 シューマイの皮は半分に切ってから細切りに。
- 3 ボウルに豚ひき肉、①、Aの材料を入れて粘りが出るまで混ぜ、一口大に丸めて②を全体にまぶす(18~20個できる)。
- 4 耐熱皿にキャベツを敷き、その上に③を並べてラップをかけ、電子レンジで加熱する(時間の目安は全量で7~8分)。

つくりおきポイント

加熱し水気を切った玉ねぎを使って保存性アップ。冷凍の場合は火を通した後に保存。

保存の目安 冷蔵: 3~4日
冷凍: 3週間



細切にしたシューマイの皮をまぶすだけ。ひらひらした皮の見た目も楽しい

RECIPE 2 ケチャップとヨーグルトでコク出し ナスとひき肉のカレー炒め

材料 (4人分)

ナス	4本
玉ねぎ	1/2個
パプリカ	1/2個
サラダ油	適量
にんにく(みじん切り)	1/2片分
豚ひき肉	200g
塩・こしょう	適量
A: カレー粉	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
コンソメスープのもと	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ3

作り方

- 1 ナスは斜め切りにして水にさらし、玉ねぎはみじん切り、パプリカは1.5cm角に切る。
- 2 Aの材料をよく混ぜておく。
- 3 サラダ油を熱したフライパンでナスを炒めて取り出す。
- 4 ③のフライパンににんにく、豚ひき肉を入れてほぐしながら炒め、さらに玉ねぎを加えて全体に火が通ったら、パプリカ、②のナス、②を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

つくりおきポイント

傷みやすいひき肉はポロポロになるまで炒めると長持ちし、味もしみ込みやすくなります。

保存の目安 冷蔵: 3~4日 / 冷凍: 2週間

※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。



お客様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、お客様に何でも相談される営業社員を目指し、日々勉強中！

Q1 カーペットに掃除機をかける際の コツで正しいものは？



奥に入り込んだゴミを取りやすくしましょう

- A タテヨコ十字にかける
- B できるだけノズルを強く押し当てる
- C なるべく短時間ですばやくかける

カーペットは人がよく通るところに最も汚れが溜まりますが、毛足が踏まれて倒れているため、ゴミが吸い取りにくくなっています。そのような箇所は掃除機をタテ方向にかけたらヨコ方向にかけ「十字かけ」を行うと奥の汚れまで取り除くことができます。目の粗いブラシ等で毛足を立ててから掃除機をかけるのも効果的です。その際は毛足をつぶさないように軽い力でゆっくりと。



よって…答えは A

Q2 カーペットに落ちたペットの毛の 掃除に適している道具は？



抜け毛もホコリも絡め取る

- A ヘアブラシ
- B ゴム手袋
- C キッチンペーパー

季節の変わり目の気になるペットの抜け毛にはゴム手袋またはゴムの滑り止めがついた軍手が効果的。カーペットの表面をなでると摩擦と静電気によって抜け毛やホコリが絡め取りやすくなります。手のひら全体で1カ所にかき集めるようにするのがコツ。力加減が調節しやすいのもゴム手袋ならではの。布製のソファや自動車のシートなどにも応用できます。



よって…答えは B

Q3 カーペットの上でペットがオシッコをした場合の適切な対処方法は？



オシッコをしっかり吸い取るのが最優先

- A まずはオシッコ部分に液体洗剤をかける
- B まずはオシッコ部分にタオルを当てて吸い取る
- C まずはオシッコ部分に熱湯をかける

まずはカーペットに染み込んだオシッコの上から乾いたタオルを当ててしっかりと押さえ、吸い取りましょう。次にお湯でしぼったタオルで叩くようにし、汚れをタオルに移します。このときゴシゴシすると汚れが染み込んだり広がったりするので注意。タオルを何度か交換し、ドライヤーで乾かします。オシッコをしっかり吸い取る時はペットシートも効果的。ニオイが気になる時はクエン酸スプレーを吹きかけると消臭できます。



よって…答えは B



全国各地のサニフレンドさんに 直撃インタビュー!



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!



サニクリーン四国 松山支店
サニフレンド歴 7年

井谷 弘子 さん

この仕事をしてよかったことは?

人見知りをするタイプなので最初はうまく話せるかどうか心配でしたが、気さくに話しかけてくださるお客さまが多く、今では楽しくお仕事させていただいています。この仕事のおかげで少し社会的になれたかな、と思っています。また、時間の融通が利くところもあり、特に子供が小さかったときは助かりましたね。

お気に入りのサニクリーン商品は?

お気に入りにはたくさんありますが、なかでも「クリーンクロス」と「水まわりクリンシート」は私の生活に欠かせないアイテム。洗剤を使わずに拭くだけで汚れを落とせる便利グッズで、家中いろんな場所で活躍しています。これらの商品もそうですが、お客さまにおすすめするのは、自分が使って「コレだ!」というものになっています。商品説明にも力が入りますし、喜ばれることが多いんですよ。

2017年9月1日～11月30日の運勢

煌めく星座秋占い

慧明占星術
福岡県北九州市
090-9602-4790



牡羊座 ♈ 3/21～4/19

- 9月 まずは課題やノルマを消化。
- 10月 人脈拡大の好機。積極的に。
- 11月 問題は“雨降って地固まる”。
- 総合 有益な人脈が築ける時期。幸運は人が運んで来るとも。

蟹座 ♊ 6/22～7/22

- 9月 なにごととも決めごとは慎重に。
- 10月 自分に厳しく、人にやさしく。
- 11月 幸運期。特に人気運が上昇。
- 総合 生活のなかに新しい風を吹き込んで、習いごとを始めるのも◎。

天秤座 ♎ 9/23～10/23

- 9月 大掃除が運氣アップのカギ。
- 10月 快進撃の幕開け! 堂々と。
- 11月 短期のアルバイトに幸運が。
- 総合 シンプルな食事、規則正しい生活、良質な睡眠の習慣化を。

山羊座 ♈ 12/22～1/19

- 9月 幸運。将来に向けた一歩を。
- 10月 仕事は正念場。体当たりで。
- 11月 人を変えるより己を変える。
- 総合 志を高く掲げてランクアップを目指して。旅行運も好調。

牡牛座 ♉ 4/20～5/20

- 9月 遊びやお洒落で今を楽しく。
- 10月 目の前のことを疎かにしない。
- 11月 自らのフィールドを広げて。
- 総合 些細な出来事に感動できれば幸運を引き寄せられます。

獅子座 ♌ 7/23～8/22

- 9月 自然や手仕事にこだわって。
- 10月 余暇の時間を充実させよう。
- 11月 家事にセラピー効果あり。
- 総合 生活サイクルの見直し、部屋の模様替えは運氣回復に。

蠍座 ♏ 10/24～11/22

- 9月 社会のためになる活動を。
- 10月 美しいものにたくさん触れて。
- 11月 主役です。アクティブに。
- 総合 幸運スパイラルに突入します。就活はコネ作戦◎。

水瓶座 ♒ 1/20～2/18

- 9月 シンプルライフの実践を。
- 10月 計画の立ち上げ&推進は今!
- 11月 クールダウンして旅行も◎。
- 総合 エネルギーチャージを。新しいステージへの旅立ちです。

双子座 ♊ 5/21～6/21

- 9月 “家”を快適な場所にする。
- 10月 ワクワクする自分を発見。
- 11月 オフは自分磨きの時間に。
- 総合 青い鳥は足元に。身近な幸せ探しを。家族に感謝。

乙女座 ♍ 8/23～9/22

- 9月 強運。新しいあなたの誕生。
- 10月 経済の見直し貯蓄開始に◎。
- 11月 積極的に外に出て、経験を。
- 総合 決断のとき。やりたいと思っていたことに、今こそ挑戦を。

射手座 ♏ 11/23～12/21

- 9月 仕事中心に。全力投球して。
- 10月 ネットワークづくりにツキ有。
- 11月 奉仕月。ボランティア活動を。
- 総合 頑張りどき。クリアすれば目標やキャリア達成が…。

魚座 ♈ 2/19～3/20

- 9月 つかず離れずが快適距離感。
- 10月 “蓄える”ことを考えよう。
- 11月 幸運期。謳歌したい1ヵ月。
- 総合 朱に交われれば赤くなる。ポジティブな人々と行動を。

オータムキャンペーン

期間:2017年9月1日(金)~10月31日(火)
地域によりキャンペーン期間が異なります

期間中にレンタル商品を無料お試ししていただいた方に先着で
『人気キャラクターグッズ』をプレゼント!!

期間中に新規でレンタル商品を無料お試しされた方、先着10,000名様(全国対象)に「人気キャラクター レジャーシート」を、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個入り)」をプレゼントします。

写真はイメージです



人気キャラクター レジャーシート
※特典はレジャーシートのみです。※柄は選べません。



台所のスポンジ
※色は選べません。



ネオフリーポ
Rブラシ

レジャーフードフィルター

ネオサンルティ

詳しくは <http://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。



サニエル十番勝負、十番勝負その式公開!

サニクリーンの公式キャラクター「サニエル」がご当地のゆるキャラとの対決を通じて、地域の様々な魅力を全国に伝える「サニエル十番勝負」を公開中です。

十番勝負その壱では、宮城県気仙沼市の観光大使「海の子 ホヤぼーや」と対決しました。貳番勝負となる今回は埼玉県秩父市のイメージキャラクター「クマの妖精 ポテくまくん」との対決です。

サニエル十番勝負は、未来応援プロジェクト「サニエール」のコンテンツです。サニエールプロジェクトでは、社会や子供たちのために、多くの皆さまから活動へのご理解や共感を得られるようにがんばっている社会貢献団体をサニエルが取材し、その想いを「サニエールサイト」でお伝えしていきます。

サニエル十番勝負>> <https://saniel.jp/vs/>

つつい食べ過ぎてしまうこの季節 食欲を抑える色とは?

秋は“食欲の秋”といわれるくらいおいしい食材が私たちの味覚を満足させてくれる季節ですが、反面、食べ過ぎることによって体重増が気になる季節でもあります。この季節はダイエットを考えていても、誘惑に負けそうになりますよね。そういう方におすすめしたい色は、ズバリ「青」です。「青」はレプチンというホルモンの分泌を促しますが、これは食欲を抑えて代謝をあげる効果があります。たとえばテーブルクロスやランチョンマット、お皿などの色を「青」にすると、食欲抑制につながります。

逆に「オレンジ」にはグレリンという食欲増進作用があるので、食器類などに「オレンジ」を取り入れるときは要注意です。人間の判断は、五感のなかでほとんど視覚に頼るといわれています。色の力を使って、食べ過ぎにブレーキをかけてもらいましょう。

消化器系を活性化し 食べたものはしっかり消化しましょう。

さて、“食べ過ぎない”のも大事ですが“消化させる”のもダイエットや健康上、重要なポイントです。消化器系を活性化させる「黄」を下着に取り入れ、お腹まわりをカバーするのも効果的。胃や腸、肝臓をしっかり活性化させて、きちんと消化することを考えましょう。また、「黄」には幸福ホルモンを分泌する働きもあるので、ストレスによる暴飲暴食や体調不良も抑制できそうです。

今回紹介した色のまとめ

- 青** レプチンというホルモンの分泌を促す作用があり、食欲を抑え代謝をあげる。
- オレンジ** グレリンという食欲増進作用があり、食べ物をおいしく見せる。ダイエット中は要注意の色。
- 黄** 胃腸の消化をたすけ、肝臓を活性化させる。楽しい気持ちで物事に取り組める。

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(カラーボトルで心情を読み取る)に出会い、色のもつ力に注目し、勉強をはじめ。2008年に会社を退職し、渋谷にカウンセラーグループのあるカフェ「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>

〒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39号係

「米屋の旨み 銘柄量り炊き IHジャー炊飯器」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 都道府県 市区郡

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 おうちでつくろうカンタン和菓子
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 秋占い
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
<input type="text"/>	<input type="text"/>

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!

アイリスオーヤマ 米屋の旨み 銘柄量り炊き IHジャー炊飯器 3合(RC-IA30-B)

おひつ部を外すとIH調理器としても使える多機能炊飯器をプレゼント。1台で炊飯・煮込み・蒸し・発酵調理などが可能で、食卓でも大活躍です。

●商品サイズ(約):幅22.5×奥行28×高さ21.2cm ●本体重量:約4.2kg ●電源コードの長さ:約1.5m ●付属品:蒸しプレート、しゃもじ、計量カップ(白米用、無洗米用)



写真はイメージです

ご希望の方に抽選でプレゼント!
(上の賞品当選者は対象外)

サニ賞 サニエル QUOカード1,000円分 10名様



SMART FIT PuniLabo イヤホンホルダー(クマ) 20名様
スマホスタンドにもなる優れもの。
●本体サイズ:幅77×奥行29×高さ78mm

※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。

nacsj 検索

応募要領

左の「裏面用紙」に必要事項をお書きのうえ点線で切り取り、ハガキに貼ってお送りください。宛先は左下の「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。

※当選者数は「サニクリーンライフ(業務用)」「サニスマイル(家庭用)」の両誌をあわせた人数となります。※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※ご記入いただいたアンケートの内容は統計処理にのみ使用し、個人情報はプレゼントの発送のみに使用いたします。※事情により、賞品のデザインが変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

締め切り 2017年11月1日(水) 当日消印有効

お問い合わせは下記まで



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。

サニスマイル 2017 Vol.39
2017年9月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/22万5千部



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 日本ダストコントロール協会 会員