

# Sani SMILE 43 autumn 2018

イラストレーション / 浅羽ピピ



## 和麺でつくる、世界の麺レシピ

そうめんやうどんといった和麺を使って、世界のおいしい麺料理を再現！  
手に入りやすい身近な食材を使って、海外の味を手軽に楽しみましょう。



**タイ** **稲庭うどんのパッタイ**

**材料(2人分)**

もやし	60g	サラダ油	大さじ2
ニラ	1/2把	黒こしょう	適量
玉ねぎ	小1/2個	お好みで刻みピーナッツ、	
溶き卵	1個分	レモン、パクチー	適量
しょうがのみじん切り	大さじ1	A: オイスターソース大さ	
にんにくのみじん切り	小さじ1	じ2、砂糖小さじ2、酢	
むきエビ	80g	小さじ1、しょうゆ小さ	
市販のゆで稲庭うどん	2袋	じ1/2、ケチャップ小	
		さじ1/2	

**作り方**

- ①もやしはひげ根を取る。ニラは5cmの長さに切る。玉ねぎはくし切りに。
- ②フライパンに大さじ1のサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れてかき混ぜ、半熟状態で取り出す。
- ③同じフライパンにサラダ油大さじ1、しょうが、にんにくのみじん切りを加え、香りが立ったらむきエビを加える。
- ④むきエビの色が変わったら、市販のゆで稲庭うどんと玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤全体に油がまわったら、Aの調味料ともやし、ニラ、②の卵を加えて2~3分炒め、仕上げに黒こしょうをふって、器に盛る。お好みで刻みピーナッツを散らし、レモンやパクチーを添える。

**パッタイ** タイ料理のひとつで、センレックと呼ばれる米粉の平麺でつくる焼きそば。ナンブラーやタマリンドなどの調味料を使った甘酸っぱい味付けが特徴。

**スペイン** **そうめんのフィデウア**

**材料(2人分)**

シーフードミックス(200g程度)	1袋	にんにくのみじん切り	小さじ1	水	2カップ
ズッキーニ	1/2本	そうめん	2束	オリーブ油	大さじ3
玉ねぎ	1/2個	市販のトマトソース	1缶	こしょう	適量
黄パプリカ、赤パプリカ	各1/4個	(味付けされたもの)		お好みでバセリ、レモン	適量

**作り方**

- ①シーフードミックスは解凍しておく。ズッキーニは5mm程度の輪切り、玉ねぎ、黄・赤パプリカは細く切る。そうめんは2~3cmの長さに折る。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくのみじん切りを熱し、シーフードミックスと野菜類を入れて炒め、取り出す。
- ③同じフライパンにオリーブ油大さじ2
- ④5分ほど経ったらフタを取って加熱し、水分がなくなったら完成。お好みでバセリやレモンを添える。

**フィデウア** お米の代わりにフィデオという細いパスタを使ったバリエーション。スペインはカタルーニャ地方でよく食べられている郷土料理。

**麺のこぼれ話 ①**  
**麺の原料も様々!**

麺の原料といえば小麦、蕎麦、米がおなじみですが、例えば長崎県島原半島周辺に伝わるサツマイモの麺“六兵衛(ろくべえ)”やジャガイモからつくる朝鮮半島の“咸興(はむふん)冷麺”、中国遼寧省丹東のトウモロコシ麺“酸湯子(さんたんつー)”等々、ちょっと珍しい原料のものも。一度は食べてみたいですね。

**北アフリカ** **クスクス風そうめんサラダ**

**材料(2人分)**

そうめん	2束	お好みでセロリ	1/4本
きゅうり	1/2本	バセリ、バジル、パクチーなど	適量
トマト	1個	A: レモン汁大さじ1、クミンパウダー	小さじ1/2、
紫玉ねぎ	1/4個	こしょう少々、塩	小さじ1/2、オリーブ油大さじ1

**作り方**

- ①野菜は全て1cm程度の角切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③そうめんは2cm程度の長さに折り、茹でて冷水で洗い、しっかり水気を切る。
- ④ボウルに①、②、③を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。バセリなどお好きなハーブを添えても◎。

**クスクス** モロッコ、チュニジアなど北アフリカ発祥とされるデュラム小麦からつくる世界最小の粒状パスタ。煮込み料理、サラダなど食べ方はいろいろ。

**麺のこぼれ話 ②**  
**蕎麦は麺にあらず!?**

中国で“麺”といえば、小麦粉でつくられたものを指し、それ以外を原料とする麺は全て“粒”と呼ぶのだそう。つまり中国では、蕎麦粉でつくる蕎麦や米粉が原料のフォー、緑豆などのデンプンを使う春雨は、みんな“麺”ではなく“粒”って表現するんですって!



# サニクリーンの商品を使ってみました!!

## 川ばたりえのイラストレポート

イラストレーター「川ばたりえ」が、サニクリーン商品を実際に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!  
りえのブログ日記 http://ameblo.jp/shabadabatako/

ネオシャルティ&ネオフリーボーRプラス

①一人暮らしをスタートしたものの掃除道具一式揃えるのも大変ぬ  
メーカーによってどう違うのかなよくわからない。百均でよいのか、やっぱり高い方がいいの? サニフレンドさん

②その点、サニクリーンのレンタル商品は試せるから安心!  
ネオシャルティ ネオフリーボーRプラス

Point 1  
 ③おお、これはよい。軽くてラクラクスイスイお掃除できる。すごいね!

Point 2  
 ④部屋の四隅にホコリがたくさんたまっているけど  
ネオシャルティならスリムだからサッと一拭き簡単キレイ。フローリングがいつもピカピカ。

⑤集合住宅だから夜中の物音が気になるけどこれなら静かです。いつでもお掃除できるね。  
おとなりの物音

⑦高いところから低いところまでキレイに! お掃除が大好きになりそう。  
美化

Point 3  
 ⑥普段のホコリ取りならコレ!  
ハンディモップとして  
モップ部分が天面にフィット  
これなら伸びるし、モップ部分は角度が変えられるからスイスイ!!

⑧掃除機とはちがってコンパクトに収納できるのありがたい。  
モップについたホコリはついたままでも大丈夫なんだって

⑨交換前により汚いところをお掃除して返却してOK! なのうれしい。  
ドアや窓のさんの部分とか、下駄箱とか...

まとめ!!  
 一人暮らしの狭いワンルームでもこの二本でいろんなところをお掃除できちゃうつよ〜い味方!!

**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、軽い使い心地。  
 M字型のバネが上下にやさしくアップダウンする、ふわふわした軽い掃き心地です。重さを感じにくく、掃除による疲労や負担を軽減します。

**Point 2** ネオシャルティ  
 ヘッド部分がスリムだからコーナーや隙間のお掃除にも!  
 ヘッド部分がスリムな設計だから、部屋の隅にたまった汚れは毛先を使ってサッと取り除けます。壁と家具の隙間にもラクラク入って、キレイにします。

**Point 3** ネオフリーボーRプラス  
 先端部分は取りはずせて、ハンディモップに変身!  
 先端部分は取りはずしができ、ハンディモップとしても利用可能。ポール部分は伸縮できるから手の届かない高い所の掃除にも、便利です。

**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まします。  
 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。

シャキシャキ、ほくほくの食感が楽しい

## 豚肉とサツマイモのハニーマスタード炒め

材料 (4人分)

豚薄切り肉	250g
塩・こしょう・片栗粉・サラダ油	各適量
サツマイモ	中1本(約200g)
れんこん	中1節(約200g)
にんにく	1片

A: 粒マスタード・はちみつ・酒 各大さじ1、醤油 小さじ1

作り方

- 豚薄切り肉は一口大に切って塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。サツマイモ、れんこん、にんにくは薄切り食べやすい大きさに切る。
- サラダ油を熱したフライパンでサツマイモとれんこんを炒めて、いったん取り出す。
- ②のフライパンにサラダ油とにんにくを熱して豚薄切り肉を炒め、火が通ったら②を加え、よく混ぜ合わせたAをからめる。

繊維質で冷凍しても崩れにくいサツマイモとれんこん。しっかり加熱して甘味を出して。

はちみつの甘さのなかに粒マスタードの辛味がびりり!

保存の目安  
 冷蔵: 3~4日  
 冷凍: 2週間

キャベツが作りたてはシャキシャキ、解凍したらやわらか

## 味噌とマヨネーズでコク出し 鮭とキャベツの味噌マヨ炒め

材料 (4人分)

鮭(生)	4切れ
キャベツ	1/4個
塩・ごま油	各適量

A: 味噌 大さじ1と1/2、マヨネーズ・みりん 各大さじ1

作り方

- 鮭は塩をふって出てきた水気を拭き、一口大に切る。キャベツはざく切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、キャベツを炒めたら、いったん取り出す。
- 次に鮭を炒めて火が通ったら②を戻し、よく混ぜ合わせたAを加えて軽く炒める。

鮭に塩をふって余分な水気を出しておく、臭みが取れ、保存性も高まります。

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。

# おそうじマイスター

## クイズで学ぶ 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** クリームクレンザーで水あかを落とすとき、どれを使うとより効果的?

- A ラップ
- B スポンジ
- C タオル

**POINT** 研磨の効果が薄れにくいアイテムを利用しましょう

ステンレスシンクや蛇口まわりの白く曇った汚れは、水道水に含まれるミネラル分が固まった水あかです。これを落とすにはクリームクレンザーを使うのが有効ですが、スポンジやタオルだとそれ自体にクレンザーの粒子が入り込み、効果が薄れてしまいます。丸めたラップにクレンザーをつけてステンレスの目に沿ってこすることで、研磨粒子の効果が最大限に発揮できます。



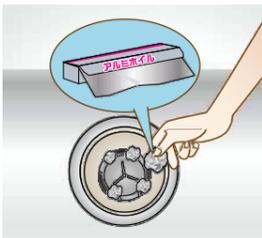
よって…答えは **A**

**Q2** キッチン排水口のヌメリを防ぐのに効果的なものは?

- A 使用済みのティーバッグ
- B 輪ゴム
- C アルミホイル

**POINT** 細菌が嫌う金属イオンを発生させてヌメリを抑止

排水口のヌメリの元は細菌です。細菌は金属イオンを嫌うので、水に触れると金属イオンを発生するアルミホイルは繁殖を抑えるのに有効なアイテム。表面積を大きくしてより多くの金属イオンを発生させるため、ふんわりと丸めたアルミホイルを排水口に入れておくと、ヌメリを抑えることができます。



よって…答えは **C**

**Q3** 魚焼きグリルを使う前に受け皿に入れておくと掃除がラクになるものは?

- A 食塩
- B 片栗粉
- C 牛乳

**POINT** 一気に剥がす! 汚れ落としのナイスアイデア

身近にある食品でできる時短お掃除。水300mlに片栗粉大さじ5を混ぜて水溶き片栗粉をつくり受け皿に流し入れ、魚を焼きます。焼き上がったら受け皿をそのまま1時間ほど放置し、冷めて固まった片栗粉を剥がせば、魚から落ちた脂と一緒に取れてお掃除がラクに。あとは軽く洗うか拭き取るだけでキレイになります。



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!

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ました!

サニクリーン四国 松山支店  
サニフレンド歴 4ヵ月

たかおじゅり **鷹尾 樹里** さん



#### この仕事を始めたきっかけは?

サニクリーンの社員の方が、ユーザーだった私に声をかけてくださったのがきっかけです。遊びがかりの3人の子供がいるのと、PTAの役員を務めているので、最初はお仕事と両立できるかどうか不安でしたが、ありがたいことにこのお仕事は時間に融通が利くので、うまくやりくりができています。今では生活にハリが出てきたように思います。

#### この仕事をしていてよかったことは?

お客さまと意気投合して話に花が咲いたときなどは本当にうれしいですね。実は少し人見知りなほうなので、お客さまとのやりとりの一つひとつがコミュニケーションの勉強になっている気がします。お客さまはもちろん、サニクリーンの社員の方々が温かく接してくださるので、楽しく働くことができます。これからも皆さまのお役に少しでも立てるよう、頑張っていきたいと思っております。

2018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 実務&整理能力が上昇。
- 10月 積極性が恋の始まりに。
- 11月 もらったモノは倍返し。
- 総合 周囲の人たちへの影響力大。自分に厳しく相手に優しく。

**牡牛座** ♉ 4/20～5/20

- 9月 幸運期の訪れ。本気で挑んで。
- 10月 歯科検診や健康診断月間に。
- 11月 人とのよい距離感を学んで。
- 総合 人の手を借りることで可能性が広がります。謙虚であって。

**双子座** ♊ 5/21～6/21

- 9月 大きな変更ごとは少し先に。
- 10月 幸運はワクワク体験に有り。
- 11月 家庭のなかに幸運がいっぱい。
- 総合 基礎を固め、地に足をつけて進めば目標がグッと近くに。

**蟹座** ♋ 6/22～7/22

- 9月 ムダに思えることに幸運が。
- 10月 料理や室内の様態替えに吉。
- 11月 散財傾向あり。支出の工夫を。
- 総合 フットワークよく動き回って。人との会話が幸運を呼びます。

**獅子座** ♌ 7/23～8/22

- 9月 焦らず、ジックリ、丁寧に。
- 10月 新しいモノに福があります。
- 11月 流動的。大切な決断は避けて。
- 総合 周りと同調する楽しさを味わって。思いやりが開運ポイントに。

**乙女座** ♍ 8/23～9/22

- 9月 仕事運好調。体当たりで。
- 10月 小休止。果報は寝て待て。
- 11月 フットワークの軽さがカギ。
- 総合 新しいサイクルの始まりです。多忙の中に幸運の種あり。

**天秤座** ♎ 9/23～10/23

- 9月 困ったときの人頼みです。
- 10月 強運。物事を始めるパワーあり。
- 11月 プライベートの充実が幸運を。
- 総合 失敗のトラウマにとらわれず、新たなターゲットに向かう。

**蠍座** ♏ 10/24～11/22

- 9月 縦より横の人間関係を大切に。
- 10月 自分は自分。人と比べないで。
- 11月 執着をやめると新しい世界が。
- 総合 依存心は排除して。自分のテリトリーや仕事は自分で守る。

**射手座** ♐ 11/23～12/21

- 9月 ファッションに手振きは禁物。
- 10月 人のために動く運が活性。
- 11月 人の秘密を他に漏らさないで。
- 総合 「ラクあれば苦あり」です。ラクな方法を探すより、実直に。

**山羊座** ♑ 12/22～1/19

- 9月 大胆に。思い切ったトライを。
- 10月 注目度up。美を磨く好機。
- 11月 社会的な活動に参加する好機。
- 総合 新たな道が開けると。リスクの向こうに輝く未来が…。

**水瓶座** ♒ 1/20～2/18

- 9月 身辺整理と気力体力の温存を。
- 10月 シンプルisベストの心がけて。
- 11月 オーバーワーク気味。休息も。
- 総合 欲することを純粋に追及していると幸運が近づいてきます。

**魚座** ♓ 2/19～3/20

- 9月 コラボレーションにツキあり。
- 10月 苦手なことより得意を実践。
- 11月 絶好調。動くときは今です。
- 総合 変化への対応力を磨く。柔軟ななかにもブレない自分をもつ。

### オータムキャンペーン

期間:2018年9月3日(月)~10月31日(水)  
地域によりキャンペーン期間が異なります



期間中に新規でレンタル商品をご成約された方、先着3,600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。



PRESENT!ご成約特典!!  
台所のスポンジ

詳しくは <https://www.sanikleen.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。詳しくはお客様係におたずねください。

### 家庭向けサイトリニューアル!



サニクリーンの家庭向けサイトが全面リニューアルしました!新たに、商品の使い方がわかる動画やレンタルサービス・ダストコントロールについて解説した漫画など、楽しいコンテンツを掲載しています。また、本誌の最新号とバックナンバーもWeb上で読めるようになっています。ぜひご覧ください。



スマートフォンでも見やすい!!



URL >> <https://www.sanikleen.co.jp/hs/>

## 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>

### 旬の色を身にまといパワーアップを

秋を象徴する色で定番色といえば、【ゴールド】、【カーキ】、【ワインレッド】など、ゴージャスかつあたたかみのある色が思い浮かびますね。【ゴールド】には繁栄、豊かさ、金運アップといった力があり、身に着けるだけで華やかさがあがります。【カーキ】はバランス感覚、協調性を増す色といわれていて、どんな色とも相性がよくコーディネートしやすい色。【ワインレッド】は集中力をアップする色なので、何かに取り組むときに着るとものごとがはかどりそうです。他にも知性的でエキゾチックな魅力を感じさせる【マスタード】や、粘り強く頑張れる力をもつ【オリーブグリーン】など、パワーをもつ秋色はたくさんあります。

さて、季節の“定番色”のほかに“流行色”と呼ばれる色があります。今年の秋の流行色は【濃紺】や【ベイクドピンク】など。おそらく店頭には、それらの色を使った服や小物がたくさん並ぶことでしょう。【濃紺】は安定感、

安心感のある色。少しくすみを帯びた【ベイクドピンク】は、甘すぎない大人の色味で魅力的。ピンク系はなんといっても“幸福の色”なので、着ているだけで気持ちがやさしくなれる色です。季節の定番色や流行色を上手に取り入れて、色のパワーと旬のオシャレを楽しみたいですね。

#### 今回紹介した色のまとめ

【ゴールド】 繁栄、栄華、豊かさ、金運アップ	【オリーブグリーン】 粘り強さ、リーダーシップ
【カーキ】 バランス、協調性	【濃紺】 安定、深い内省、本質を見抜く
【ワインレッド】 集中力アップ、エネルギー	【ベイクドピンク】 やさしさ、包容力、幸福
【マスタード】 知的、向上心	

〒103-8256 東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

### 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43号係

『ハウスオブフレーバーズ「チーズケーキ(大)」を希望する』 [YES]か[NO]のどちらかを○で囲んでください	YES	NO	『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
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)

- 和麺でつくる、世界の麺レシピ
- 川ばたりえのイラストレポート
- まとめてラクラク! つくりおきレシピ
- クイズで学ぶ新おそうじ術
- サニフレンドさんに「直撃インタビュー!」
- 煌めく星座 秋占い
- サニクリーン インフォメーション
- 保志更衣子のラッキーを引き寄せるカラー学
- 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



ハウスオブフレーバーズ  
「チーズケーキ(大)」  
9名様

料理研究家ホルトハウス房子さんが営む鎌倉山の高級洋菓子店のチーズケーキです。濃厚なクリームチーズと爽やかなサワークリームの取り合わせが絶妙。「日本一高価、されど日本一美味」と評された逸品です。

●商品サイズ: 直径19×高さ6cm ●賞味期限: お届け後4日程度

#### 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11月1日(木) 当日消印有効

※本誌掲載の商品のなかには、現在、一部の地域で取り扱いがないサービス・商品もありますので、詳しくはお客様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する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

この情報誌は環境にやさしいVECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

「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。ご意見やご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!

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

盲導犬チャリティグッズ  
今治発 タオルハンカチ  
25名様



国産タオルの今治より、表がガーゼ、裏がバイレ地の肌触りのよいタオルハンカチを。盲導犬のデザインが愛らしい!

※色の選択はできません。  
●サイズ: 23×23cm

サニスマイル 2018 Vol.43  
2018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  
東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階  
〒103-8256 ☎03-3276-7277

日本ダストコントロール協会 会員