

Sani SMILE

サニクリーンの暮らしの情報発信マガジン
サニスマイル 71
AUTUMN 2025

切って詰めて蒸すだけ! せいろで簡単蒸し料理

手軽に蒸し料理が楽しめる話題のせいろ。調理はもちろんメンテナンスも簡単でとても便利です。基本の使い方を押さえて、簡単なレシピにチャレンジしてみましょう。

用意 するもの

•クッキングシート

せいろ専用シートやさらしでもOK



•せいろ

直径18~21cmのもの
1段で1~2人分



•手持ちの鍋と蒸し板

せいろと同じ外径の
段付き鍋でもOK



せいろの 基本的な 使い方

初めてせいろを使うときは、鍋に湯をわかし、
空のせいろをのせて**中火で15分ほど空蒸し**しましょう。

1. まずはせいろをたっぷりの水でぬらす。
2. 好みの食材をせいろに入れる。水分や油分が出にくい根菜などを蒸すときは、食材をそのまませいろに入れてもOK。肉類や水分が多いものはクッキングシートを敷く。
3. 鍋に9分目くらいの水を入れてわかし、沸騰したら蒸し板を置き、せいろをのせる。
4. 使用後はお湯か水で湿らせた布で拭く。汚れがついたときは水で流しながらたわしやブラシでやさしく洗う。
5. 十分に乾燥させ、風通しのよい場所で保管する。

簡単レシピ せいろを使ってみよう!

彩り野菜の せいろ蒸し

蒸し時間
7分

敷くもの なし

材 料

- かぼちゃ
 - にんじん
 - ブロッコリー
 - れんこん
 - さつまいも
 - キャベツ
 - パプリカ
 - ラディッシュ
- などお好きな野菜

つくり方

- 1 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、せいろに詰めてふたをする。
- 2 湯を沸騰させた鍋に①のをのせ、中強火で7分蒸す。

使えるmemo

ごま味噌マヨ(みそ大さじ1、マヨネーズ 大さじ3、にんにくチューブ1cm、すりごま大さじ1)のディップソースで召し上がれ!



豚バラと 千切りキャベツの せいろ蒸し

蒸し時間
5分

敷くもの クッキングシート

材 料

- キャベツ1/4個
- 豚バラスライス 約100g
- 塩1つまみ
- 酒大さじ1
- サラダ油大さじ1/2 (太白ごま油でもよい)
- 刻みネギ

つくり方

- 1 キャベツを千切りにする。
- 2 せいろにクッキングシートを敷き、その上に①を入れる。
- 3 ②の上に豚バラ肉が重ならないように並べ、全体に塩をふり、酒、サラダ油をまわしかけて、ふたをする。
- 4 湯を沸騰させた鍋に③のをのせ、強火で5分ほど蒸す。
- 5 豚バラに火が通ったら、刻みネギを散らす。ポン酢やごまだれ、柚子胡椒など、好きなたれを添える。



せいろの 素材と特長

せいろの素材は大きく分けて、杉、ひのき、竹の3種類。特に違いが出るのは、その香りです。杉やひのきは木の香りが強く、竹は香りが控えめです。好みに合わせて選びましょう。また、せいろについたにおいが気になるときは、中火で15分ほど空蒸しを。



お手軽 チーズフォンデュ

蒸し時間
7分

つくり方

- 1 野菜、ソーセージは食べやすい大きさに切る。
※じゃがいもは火が通りにくいので薄めに切るか、予め電子レンジで3~4分加熱を。
- 2 カマンベールチーズの上面に十字の切り込みを入れる。
- 3 小さめに切ったクッキングシートの上に②のをのせ、せいろの中央に置く。その周りに①の材料を詰める。
- 4 湯を沸騰させた鍋に③のをのせ、中強火で7分ほど蒸す。
- 5 蒸し上がったたらチーズ上部の切り込みを開いてナイフなどで切り取り、黒胡椒と塩をふる。

敷くもの クッキングシート

材 料

- カマンベールチーズ1個
- ソーセージ4本
- じゃがいも
- ブロッコリー
- かぼちゃ
- カリフラワー
- パプリカ
- にんじん
- などお好きな野菜
- 塩・黒胡椒適量



プロの仕事

気になる汚れは年末前にラクしてスッキリ!

秋のキッチンクリーニングをご紹介します!

年末の大掃除
今年はラクしたい...

それ! プロにおまかせしませんか?

秋のうちにスッキリ! 冬がラク~に!
ピカピカきれいなキッチンで
ゆったりした年末年始を迎えましょう!

お客様の声

西東京市・K様/戸建て
ご夫婦(共働き)+お子様1人

内容 キッチン全体のクリーニング
(コンロ回り・レンジフード・シンク)
時間 2時間30分
費用 44,000円(税込)

※上記金額は一例です。清掃場所や汚れ具合により、金額が変わる可能性があります。

依頼前のさもち

夫婦で料理好きなのでキッチンは毎日使います。
築14年、掃除は目につく所のみで、レンジフードの油汚れ、コンロの焦げつきが目立ち、シンクも細かい汚れがたくさん! 思い切ってプロに全部まかせてみようかと依頼しました!

依頼してみても...

レンジフードは、フィルターなど見える部分の掃除はしていましたが、中までは怖くて見ていませんでした。まさかあんなに油が溜まっていたとは...! (苦笑) プロにクリーニングをしてもらい、自分では落とせない汚れがキレイに! コンロも生まれ変わって大満足です!

*エリアによって金額が異なります。

プロにおまかせ!
キッチンの気になる
3大ポイント!

シンク & 水まわり
見たくない水回り!
蓄積&細かい汚れに...

レンジフード
中まで油がびっしり!
なにかと放置しやすく
お掃除が難しい...

プロのキッチン
クリーニングって?

毎日使うキッチンの
落ちにくい、手が届きにくい
見たくない、気になる汚れ...
お客さまのご希望に合わせて
お掃除のプロが
徹底的にピカピカに!

まずは! 無料のお見積もりを!

インターネット、お電話で気軽に相談OK!
価格や内容、ご心配な点を丁寧に
説明いたします。

動画
公開中



ご相談から、当日までの流れがわかる!



ご利用者さまの声



サービスについて



詳しくは上記の二次元コードへアクセスください

2507-01KH

また食べたくなる!

リピートおかず

簡単につくれておいしい、リピートしたくなること請け合いの料理レシピをご紹介します。さっそく今晚のおかずどうぞ!

※電子レンジ調理の加熱時間は火の通り具合を見て適宜調節してください。

かぼちゃのひき肉チーズ焼き

材料(2人分)

かぼちゃ... 1/6個(約200g)
玉ねぎ... 1/4個(約50g)
オリーブ油... 適量
豚ひき肉... 100g
ピザ用チーズ... 適量
パセリ... 適量

A
ケチャップ... 大さじ1
醤油... 小さじ2
砂糖... 小さじ1

※作り方

- 1 かぼちゃは種を除き、ラップをかけて電子レンジで加熱し(500Wの場合約3分)、冷めたら1cmの厚さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱して玉ねぎと豚ひき肉を炒める。Aを加えて炒め合わせたら一度取り出す。
- 3 ②のフライパンにかぼちゃを並べ、その上に②とピザ用チーズをのせる。
- 4 フタをして加熱し、チーズがとけたら、器に盛りつけてパセリをふる。

甘い肉そぼろに
箸が進む
簡単ワンパンレシピ

貝たくさんしょうがみそスープ

材料(2人分)

豚こま切れ肉... 100g
大根... 80g
にんじん... 1/3本
スナップエンドウ... 4本
しめじ... 1/2パック
ごま油... 小さじ1
だし... 400ml
おろししょうが... 小さじ1
みそ... 大さじ1と1/2
スイートコーン... 適量

※作り方

- 1 豚こま切れ肉は一口大に、大根とにんじんは短冊形に、スナップエンドウは斜めに切る。しめじはほぐす。
- 2 鍋にごま油を熱して豚肉と大根とにんじんを炒めたら、しめじを加え、だしを注いで煮る。
- 3 具材が柔らかくなったらスナップエンドウを加えて火を通し、みそとおろししょうがをとく。
- 4 器に盛りつけてスイートコーンをトッピングする。

しょうがとみその
効果でカラダも温まる
多彩な具材の
歯ごたえも楽しい





意外と知らない毎日のお掃除に役立つ知識をマスターしましょう!

おそうじマスターと学ぶ

暮らしのおそうじ教室

本コーナーの監修や社員対象の『おそうじマスター』取得研修会、企業・法人対象の「おそうじ教室」の開催支援を担っています。『おそうじマスター』活動の普及を通して、地域社会の皆さまを支えてまいります。



『おそうじマスター』管理サポート本部 人材開発室 松倉 和輝

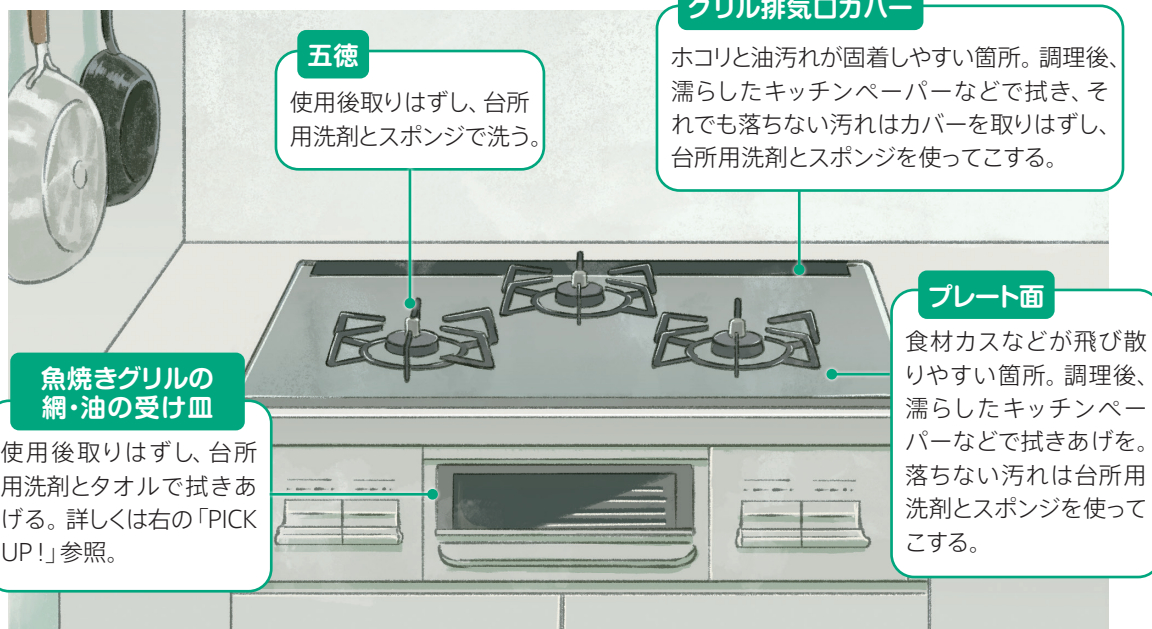
今号のテーマ

ガスコンロとその周りをキレイに保つには？

ガスコンロとその周辺は、汚れが付着したら早いうちに拭き取るなど、日頃からこまめにお手入れをしておけば、ガンコな汚れになることがなく、キレイを維持しやすくなります。今回はガスコンロの汚れやすい箇所やお掃除方法を取り上げます。

ガスコンロの汚れやすい箇所とその掃除方法をチェック!

ガスコンロやその周りは、汚れが付着して間もない状態であれば、簡単に拭き取れます。コンロのどの箇所にどんな汚れがつきやすいか確認しましょう。



五徳

使用後取りはずし、台所用洗剤とスポンジで洗う。

グリル排気口カバー

ホコリと油汚れが固着しやすい箇所。調理後、濡らしたキッチンペーパーなどで拭き、それでも落ちない汚れはカバーを取りはずし、台所用洗剤とスポンジを使ってこする。

プレート面

食材カスなどが飛び散りやすい箇所。調理後、濡らしたキッチンペーパーなどで拭きあげを。落ちない汚れは台所用洗剤とスポンジを使ってこする。

魚焼きグリルの網・油の受け皿

使用後取りはずし、台所用洗剤とタオルで拭きあげる。詳しくは右の「PICK UP!」参照。

ワンポイントアドバイス



日常のキッチン掃除は、油汚れに効果を発揮するセスキ炭酸ソーダスプレーが便利! 市販のセスキ炭酸ソーダ(粉末)小さじ1杯と水500ccを混ぜ、スプレーボトルに移し替えればつくれます。スプレータイプのものも市販されています。

イラストレーション / とこゆ

ガンコな汚れはなぜできる?

飛び散った油分に熱が当たって焼きつくと、洗剤では落とすきれないガンコな汚れ「焦げつき」になります。そうすると専用道具で削り落とす必要性が高まるため、コンロにキズをつけるリスクがあります。

PICK UP!

魚焼きグリルのお掃除方法

ゴム手袋を着用します。液だれを防ぐため、端を2~3cm折り返しましょう。

取りはずせる部分



台所用洗剤を使って水洗いする。



焼き網の焦げつきは、丸めたアルミホイルでこすり取る。

庫内



お湯で薄めた台所用洗剤をタオルにつけて拭きあげる。



洗剤成分が残らないようにしっかり水拭きと乾拭きをする。

『おそうじマスター』とは…サニクリーンでは、「おそうじマスター制度」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『おそうじマスター』の称号が与えられます。※『おそうじマスター』と『おそうじマスター』の星形マークは、サニクリーンの登録商標です。

こんなに変わった!?

日本史 昔と今

第16回

平成・令和の日本史の教科書と昭和の頃のそれとでは、ずいぶん内容が変化しています。覚えていた日本史の常識が今では通用しないなんてことも。今すぐ最新の日本史をチェック!

江戸時代のあの出来事にも意外な事実が!?

昔

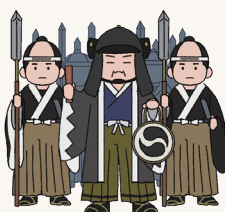
赤穂浪士47士が団結して主君の敵を討つ

今

当初は97士だったが離脱者が続出

多くの赤穂浪士は、討ち入りしたくなかった!?

赤穂浪士の討ち入りというと、時代劇「忠臣蔵」のイメージが強いですが。江戸幕府將軍直属の家臣だった吉良上野介からの嫌がらせに恨みを募らせた赤穂藩主・浅野内匠頭が江戸城の松の廊下で吉良に斬りかかり、即日切腹、領地没収、家名断絶に。そんな主君の敵を討とうと赤穂浪士の47士が吉良邸に討ち入りし、仇討ちを果たすという物語です。しかし実際のところ、赤穂浪士らはお家再興か討ち入りかで意見が二分し、筆頭家老の大石内蔵助はじめ多くはお家再興派だったそう。ところが1年後、お家再興の道が断たれたことで彼らは討ち入りを選択するしかなくなったといわれています。また、当初は97人が討ち入りに賛同していましたが、徐々に離脱者を出し、最終的には47人にまで減ったのだそうです。



江戸城無血開城の立役者は山岡鉄舟

江戸から明治への転換期に起きた歴史的な出来事“江戸城の無血開城”。明治新政府軍と旧幕府との間で、新政府へ江戸城を明け渡す交渉が行われ、衝突や流血事件が一切起きることなく開城に至ったことは有名です。その立役者とされるのが、徳川家のために奔走した勝海舟と新政府軍の要人だった西郷隆盛の二人。特に勝は無血開城を成功させた人物として知られています。しかし、実は勝が西郷のもとへ派遣した山岡鉄舟が素晴らしい交渉術や高潔な人柄で、西郷から絶大な信頼を得たことが大きかったそう。つまり山岡鉄舟の働きも無血開城に欠かせなかったと考えられているのです。時代が動く時、そこにはたくさんの立役者がいたのですね。

おそうじ科学実験・おそうじ博士になろう!



「おそうじ科学実験」
実験と工作で
おそうじが
ちょっと好きになる!



一般財団法人サニクリーンアカデミー イベントレポート

情報はサニクリーンアカデミーのサイトからもご確認ください。
<https://www.sanikleen-academy.or.jp/>



7月5日(土)、金沢駅近くの多目的ホール・金沢勤労者プラザにて、「おそうじ科学実験・おそうじ博士になろう!」を開催しました。このイベントは、未就学児から小学生を対象として、実験や工作でお掃除に興味をもってもらうことを目的としています。

今回は、「アルカリ電解水の作用がわかる水と油の実験」や「重曹とクエン酸を用いたおそうじ玉作り」、「モップとほうきの正しい使い方」を実施。楽しみながらお掃除について学んでもらいました。



参加者からは、「実験とお掃除の組み合わせが興味深く、楽しく学ぶことができた」、「実験がわかりやすかったことがよかった」など、多くのコメントをいただきました。今後も、お掃除を楽しく学ぶ機会を通してサニクリーンのファンを増やす活動を実施して参ります。

空いている時間を有効活用しませんか?

Sanikleen サニフレンドさん(お客さま係) 募集!

お話がお好きな方に、おすすめです!



未経験
OK!

主婦の方
多数活躍

出社
必要なし

50代、60代の方も大歓迎!

清潔で快適な環境づくりに取り組んでいる
サニクリーンで、一緒に楽しく働きませんか?
扶養控除内でのお仕事が可能で、安心して働けます。

お仕事内容

●担当地域にいらっしゃる当社のお客さま(一般家庭)へのレンタルモップなどの配達・回収や、お客さまへのチラシ配布などが主なお仕事です。

※お仕事に必要なものは、全てご自宅へお届けします。
※資材の受け渡し及び業務打ち合わせのために、ご来社いただくことがあります。

資格

マイカーをお仕事に使える方

お問い合わせは
お近くの
サニクリーンまで

そこに入るの何の文字?
同じ文字入れクイズ

空欄(□)に同じ平仮名1文字を入れて
言葉を完成させてください。
(答えは下にあります)

ヒント

- 1 □ ゆ び □ 人 守り神
- 2 □ め □ が り 天気が回復
- 3 な □ ま □ り 盆踊り、縁日、神輿
- 4 み や □ は □ 1分間で60~100回

アンケート de プレゼント

アンケートにご協力ください

「サニスマイル」では、よりよい誌面づくりのため、読者の皆さま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、抽選で下記のいずれかの賞品をプレゼント!

応募締め切り: 2025年11月1日(土)当日消印有効

〒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 販売促進室内
「サニスマイル」アンケートdeプレゼント71号係

応募締め切り: 2025年11月1日(土)当日消印有効

※お名前・ご住所などは全てご記入ください。

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	③その他	年齢

ますや本店
「郡山ブラック」
乾麺1ケース
(12袋・24食)



30名様



※写真はイメージです。

大正6年頃に郡山市内の食堂で提供し始めた中華そばが起源とされ、昨年、文化庁の「100年フード」にも認定された福島三大ラーメンのひとつ「郡山ブラック」を乾麺セットで。郡山ブラックの提供店で最も歴史ある「ますや本店」の味をご家庭で楽しんでください。

- 内容: 乾麺(乾麺90g×2 スープ2袋入り) 12袋
- 賞味期限: 製造日より1年

サニ賞

盲導犬チャリティグッズ

ちびネス&フィナンシェセット 15名様



かわいくラッピング



小さな盲導犬ぬいぐるみと焼き菓子のセット。

- 内容量: ちびネスちゃん1個、フィナンシェ1個
- 賞味期限: お届けより1ヵ月以上保証

2026年
日本盲導犬協会
卓上カレンダー

キュートな盲導犬の写真が毎月楽しめるカレンダー。

●サイズ: W180×H150mm 100名様



サニクリーンは、(一社)盲導犬総合支援センターを通じて補助犬及び障がい者の社会参加を応援しています。

応募要領

ハガキ

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、ハガキに貼って送ってください。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。

WEB

右の二次元コードより専用サイトにアクセスいただき、画面に従って必要事項を入力してください。

<https://www.sanikleen.co.jp/qr/code/smile71/>



※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



サニスマイル 2025 Vol.71 2025年9月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/18万4千部

Sanikleen

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 Tel.03-3276-7277

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NECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

この情報誌は環境にやさしいNECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。

SS71-Z