



ムダなく活用☆おうち時間♪

断捨離を始めてみませんか？

断: 入ってくる不要なものを断つ。

捨: 不要なものを捨てる。

離: ものへの執着から離れる。

という定義があり、単に片付けや整理整頓をするだけでなく、ものと自分の関係性を見直し生き方や暮らしの快適さを求めていく行為です。

簡単なステップの手順を参考にしてみてもいいでしょうか。



ステップ1: すべて出す

何をどの程度所有しているのかを把握するために、全て出します。長い間使用していない、一度も使用していないものが出てくるかもしれません。

ステップ3: 捨てる

普段使用している、今後確実に使用するもの以外は、売る、預ける、プレゼントするなど方法がないか検討し、難しい場合はすべて処分するようにしましょう。

ステップ5: 見直す

定期的にステップ1~4を繰り返し、今はもう不要になっているものはないか、分けられずに捨てなかったものの使用頻度はどうか、保管しておきたいものは変わらないかを見直します。

ステップ2: 分ける

・普段使用している ・今後使用する
・使用しない ・保管しておきたい
・分けられない
などと基準を決めてものを分けます。

ステップ4: 収納する

普段使用しているもの、今後使用するものは所定の位置に収納します。



断捨離は1年に一度定期的に見直し繰り返す事が大切のようで、やり続けることでだんだんものが減っていく、生活が身軽になったという実感が湧いてくるそうです。私も何かと捨てられず、保管してしまい、ものが多くなりがちなのでこの手順を参考にしてみようと思います。

お掃除の後は一息ついてみませんか？「ダルゴナコーヒー」

今回はYoutubeやTik Tokで話題になっていたダルゴナコーヒーを作ってみました。

一度作ってみた方も多いのではないのでしょうか。

・ダルゴナコーヒーとは・・・

「ダルゴナ(dalgona)」とは韓国語で、日本のカルメ焼きに似た砂糖菓子の名前で、もともとマカオの食堂で出されていたものが韓国で流行り、その味が韓国のお菓子である「ダルゴナ」の味に似ていたことからダルゴナコーヒーとよばれているようです。

●材料

・インスタントコーヒー(大さじ1) ・砂糖(大さじ1) ・お湯(大さじ1)
・牛乳(お好みで♪)

●作り方

1. インスタントコーヒー、砂糖、お湯を1:1:1の割合で容器に入れます。
2. ホイップ状になるまでかき混ぜます。(泡立てすぎると固くなるので注意)
ペットボトルに材料を入れ振って作ることもできます。
3. カップに牛乳を入れその上に作ったホイップを乗せたら完成です。
コーヒーが苦手な方もココアや抹茶で作ることができます。
アレンジで上にチョコレートやナッツを乗せるとかわいく出来上がります！
簡単に作ることができるので一度作ってみてはいかがでしょうか？



夏バテ解消に効果的「しそジュース」

熱い夏がやってきましたね。そこで赤しその葉とクエン酸(レモン)を使った「しそジュース」はいかがでしょう？何かと体調もすぐれず、食欲も落ちてしまう夏。しその強力な防腐と解毒作用、胃液の分泌と消化吸収を助ける作用等々、元気を回復してくれるそうです！

●材料

・赤しそ(400g) ・水(2L) ・砂糖500g~1kg(甘さはお好みで♪)
・クエン酸(25g) ※クエン酸の代りにレモンだと(150~200ml)

●作り方

1. 赤しその葉のみを使用します。よく水洗いして水気を切っておきます。
2. 大きめの鍋に2Lのお湯を沸騰させ、赤しそを1分ほど煮だします。(葉の色が青く変わります)その後ザルの上にキッチンペーパーを敷いてこします。
3. お好みの量の砂糖を加えて溶かします。砂糖が溶けたら火を止めてクエン酸(またはレモン)を加えます。入れた瞬間、美しい赤色に変わるのが楽しいですよ！
4. 冷めたら保存容器に入れ冷蔵庫で保存します。濃縮タイプなので、お好みの加減に薄めて飲みましょう♪さらにシュワッとさせたい時は、炭酸水で割るのもいいですし、ミントを浮かべると、より爽やかになります。焼酎などのお好みのお酒で割って楽しむのもおすすめです☆



編集部のみんで試飲した感想は・・・

- 後味スツキリで美味しい
- 色がとてもキレイ!
- かき氷のシロップとしても使えそう
- 水などで割って好みの濃さにできるのがいいね
- 焼酎で割りたい!...飲みすぎちゃうかも(笑)



■ 美味しく体の調子も整えてくれるなんて嬉しい!

Gas One



ふくろう通信

NO.16



発行年月日
2020年8月14日

ふくろう通信NO.16
発行人
脇坂 一哉
編集
ふくろう通信編集委員会
お問い合わせ先
札幌市白石区流通センター
5丁目7番1号
株式会社いちたかガスワン
業務保安部
電話0120-296-365