

まだまだ使えますよ!!



捨てない節約、ECOそうじ



おばあちゃんの

どこの家庭にもある身近な食材を使ったエコロジーアイデア!!

知恵袋

C H I E B U K U R O



麦茶パックでシンク磨き

麦茶パックを煮出した後捨てる前に軽くシンクをこすりましょう。茶がらの成分が油分を分解して汚れをスッカリ落とします。



みかんの皮で浴槽洗い

水400ccに対し、みかんの皮4個分をちぎって鍋に入れ、15分ほど煮ます。冷めたらザルでこし、スプレー容器に入れて完成。

保存料は入っていないので、2週間ほどで使い切ること。普通にお風呂を洗う洗剤のように使ってください。



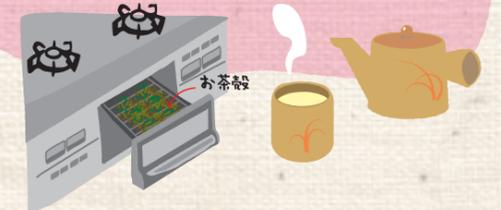
米のとぎ汁の再利用

- 黒ずんだふきんをひと晩つけ置きすれば、しみ込んだ汚れが落ちて白くなる。
- ニオイのついた密閉容器は、とぎ汁に30分ほどつけ置きすれば、ニオイもスッカリ!!
- 鍋を焦がしてしまったら、米のとぎ汁にひと晩つけ置きする。翌日こげが剥がれやすくなります。



緑茶の茶がらは消臭剤

使用後の魚焼きグリルに茶がらを散らしておけば庫内の生臭さが解消されます。魚を調理した後やニンニクを使った後に茶がらで両手をこすり合わせるとニオイ消しのワザで使えるよ。



残った熱湯を再利用

- ゆで卵やレトルト食品の温めに使った熱湯は、毎日使うスポンジやふきんの消毒で再利用。
- 野菜を茹でた熱々のゆで汁は、雑草にかけて除草剤として再利用。



コーヒーかすは脱臭剤

コーヒーのかすを耐熱皿にのせ、ラップをしないで電子レンジで1~2分加熱します。これをお皿や容器に入れて冷蔵庫内に置けばニオイとりとして活用できます。靴箱にも応用できるよ。



保冷剤で手作り芳香剤

保冷剤を解凍させたら中身を空き瓶などに取り出して、レモンやオレンジの絞り汁などお好みで加え、混ぜ合わせれば出来上がり。水分が飛んだときは、水を少し足せば繰り返し使えます。トイレや玄関の片隅に置いてみて。



美味しさを守る!! 食品を長持ちさせる食ワザ



米の防虫は唐辛子で

お茶のバック袋に唐辛子を2、3本入れて米びつの上のほうにセットするだけ。唐辛子の辛み成分が虫を撃退してくれます。効果は半年くらいが目安です。



カビ予防に練りわさび

小鉢に練りわさびを1cmほどしぼり出しふたをしないで冷蔵庫の上段に置くだけで、わさびの殺菌成分が庫内に広がり食品や冷蔵庫内のカビ予防になります。効果はわさびが乾燥するまでが目安です。



カチカチの砂糖に食パン

砂糖が固まってしまったら、食パンをひと口大の大きさにちぎって入れそのままひと晩おきます。食パンが砂糖の余分な水分を吸収してサラサラになります。



塩のかたまり防止にお米

フライパンで少量の米を少し色づくまで炒り、塩の容器に入れます。炒った米には湿気を吸い込む効果があります。



寒い冬を元気に乗り切ろう!! はちみつパワーの健康レシピ



① のどの痛みと咳止めに 大根 + はちみつ

つくりかた

大根1/4本を皮つきのまま1cm角に切り、容器に入れてはちみつをひたひたに加えて冷暗所に2~3日おく。大根がシワシワになって水があがったら出来上がり。

1回の量は漬け汁を大さじ1~2杯が目安です。

② のどのはれに キンカン+はちみつ

つくりかた

鍋にキンカン15個(約200g)と水1カップ、はちみつ大さじ3を入れ火にかける。煮立ったら落とし蓋をして火を弱め、キンカンの皮がはじけて柔らかくなるまで20分くらい煮ます。

実を食べてもOK。煮汁をお湯割りで飲んでもOKです。

③ 冷え防止に ショウガ+はちみつ

つくりかた

ショウガを薄くスライスし、容器に入れてはちみつをひたひたに加え冷暗所におく。飲む時は、水溶き片栗粉にお湯をそそぎ、漬け汁を加えトロ〜んとさせて飲む方法が効果的です。