

おばあちゃんの知恵袋



洗濯ネットの有効活用法♪

デリケートな衣類を洗うときに重宝する洗濯ネット。よく見るとさまざまな種類があります。

◎網目の粗いタイプ・・・ブラウスやセーターに最適。洗濯中の衣類同士の摩擦や絡みを防いで型崩れや素材の痛みを軽減してくれます。

◎網目の細かいタイプ・・・飾りやフックのついた衣類におすすめ。ほかの衣類に引っかかることを防いでくれます。



また旅行の時、下着、上着、靴下などを洗濯ネットに分けて入れ、汚れたらまた入れれば洗濯の仕分けもラクチン。中身が見えやすいので子供のおもちゃの仕分けにもおすすめ。特にお風呂のおもちゃならそのまま干せばよく乾いて清潔を保てますよ。

アスパラのワイン蒸し

何度でも食べたくなりますよ！

材料(2人分)

アスパラ・・・4本

大葉・・・5枚

オリーブオイル 大1/2

にんにく・・・1かけ

白ワイン・・・大1

塩、ブラックペーパー 少々



作り方

① アスパラは斜め薄切り、大葉は千切り、ニンニクはみじん切にしておく。

② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてさっと炒め、白ワインをふり、ふたをして弱めの中火で1分蒸し焼きにする。

③ アスパラに火が通ったら塩とブラックペーパーで味付けし、大葉を加えて混ぜ合わせて出来上がり。

♪ 白ワインがなければお酒でも！

ベランダで楽しむ家庭菜園



ベランダなどのちょっとしたスペースでできる簡単な家庭菜園を作ってみませんか。

◎育てやすい野菜

ネギ・・・ 買ってきたネギの根を水に挿しておくか、土に植えておくだけでぐんぐん育ちます。

豆苗・・・ 根本を深い皿に移し、根が浸る程度に水を入れ、一日1～2回水を取り替えます。
7日～10日で収穫できます。

バジル・・・ 大きな鉢に種を植えると大きく成長します。葉は摘んでも次々に生えてきますのでベランダに一株あると便利です。

ラディッシュ 真夏と真冬以外の季節ならいつでも作れます。種を植えて3週間程度で収穫できてとても手軽です。

◎育て方のコツ・・・ 初心者の方はホームセンター等で市販されている野菜・果物専用の培養土がおすすめ。他の土を購入しなくても一種類だけですぐに使えます。
プランターは大き目なものを、水やりは控えめに。栽培するものによって多少は違いますが水やりは「土が乾いたら」が原則です。

