

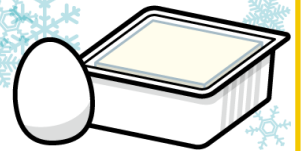
## 作業直後はクールダウン 疲れ目対策 1日の終わりは温めがオススメ

眼精疲労はピントを司る筋肉の疲労ですので、長時間PCワークなどをした直後は、クールダウンさせると気持ちよくなります。筋トレ後のクーリングと同じですね。冷蔵庫で冷やすタイプのアイマスクが売られていますし、保冷剤をハンカチに包んでまぶたにのせるのも、簡単でお勧めです。長時間冷やすと血流が悪くなって逆効果ですので、数分にとどめるのがよいでしょう。お昼休みや、夜など1日の終わりには、ゆっくり温めて血流をよくし、筋肉を和らげることが効果的です。いろいろな種類のホットアイマスクが市販されていて便利です。



## 手間なくおいしく 超助かる冷凍テクニック 意外な食材編

食材を冷凍すると、実は食感にもうれしい変化が起きること、ご存知ですか。例えば**木綿豆腐**は、水分が抜けてお肉のようなしっかりした弾力が生まれます。流水解凍後、調味料をなじませ片栗粉をまぶしてこんがり揚げれば、まるで本物のチキンナゲットや唐揚げのような、食欲をそそる一品が完成。冷凍豆腐が**“トーフミート”**に！家族や家計のダイエットにも効果が期待できそうですね。さらには**卵**。賞味期限内に使い切れなかったりする生鮮食品ですが、丸ごと冷凍するだけで、おいしさ新発見！なのです。水で解凍して殻をむいたら、黄身だけ取り出して、醤油漬けや卵がけごはん。生では味わえないもっちり食感と濃厚な味わいに、家族が満足すること、間違いなし！



## 電子レンジの頑固な汚れは 中性洗剤やクエン酸で落とす！

電子レンジにこびりついた汚れを放置することは、不衛生なだけでなく、故障の原因にもなりかねません。清潔に安全に使うためにも、定期的なお手入れが必要です。こびりついた油汚れなど、庫内の汚れがひどい場合は、**台所用中性洗剤**を布にしみ込ませて庫内の底面や側面を拭き取ります。また、外側も意外と油で汚れているので、このタイミングできれいにするといでしょう。水垢汚れが気になる方は、**クエン酸**や**酢**を用意してください。掃除方法は耐熱容器に水100ml、クエン酸(または酢)を小さじ2入れ、よく混ぜてから電子レンジで3分加熱します。扉を閉じたまま10分程度放置し、布巾にクエン酸(または酢)水を付けて庫内を拭き、乾いた布巾でしっかり乾拭きします。

## さくらって何の肉？

さくらは、馬肉のことです。由来には諸説あつて、馬刺し肉はきれいなさくら色だからとか。また馬を「さくら」、鹿を「もみじ」猪を「ぼたん」と呼ぶのは、江戸時代に仏教の影響で殺生に厳しく、獣肉を公に食べることができなかったことに由来するとされています。



## パンを冷凍保存して 美味しくリベイクする方法



### 冷凍保存は密封が鉄則！

買ったパンのうち翌日までに食べない分は、すぐに冷凍保存を心がけてください。食べたい大きさにカットし、1つずつラップにぴっちり包んで、ジッパー付き保存袋に入れて空気を抜き、しっかり封をして冷凍します。

### 美味しさがよみがえるリベイクの方法

冷凍パンのリベイクのコツで、まず大切なのは、**水分を補う**こと。霧吹きで水をシュッとひと吹きしてからトースターに入れることで、しっとりもっちり感がアップします。厚みのあるパンや、油脂や糖分を多く含む菓子パンは、中心に火が通るまでに表面が焦げやすいので、アルミホイルに包んで焼きましょう。中心部まで均一に加熱することで、焼きたての食感をよみがえらせることができますよ。

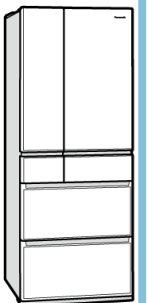
## すぐにでも取りたい 冷蔵庫内の消臭対策

冷蔵庫内の臭いの原因は、食品、汚れ、冷蔵庫の故障などが挙げられますが、その中でもよくある原因なのが**食品から発せられる臭い**です。生魚、生肉、キムチ、納豆などの臭いや、冷蔵庫に保存した器から汁などがこぼれて臭ってしまったり、使い忘れて傷んでしまった食材やカスなどを気づかずに放置するとカビが生えて悪臭になることもあります。

臭いの対策には、下記の3点が挙げられます。

- 庫内の汚れや使い忘れた食材を放置しない
- 調理済の食品はしっかりと密閉して保存する
- 消臭剤を置いて防臭対策

また、パナソニックの**ナノイー搭載の冷蔵庫**は、臭いの強い食品を脱臭し、まわりの食品への臭い移りも抑えてくれます。



NR-SHF557X