

Chottoいいかも

身近なモノを防災に活かそう!



スマホの防水ケースも、雨はもちろん、粉塵からスマホを守ることができます

水や備蓄食、トイレに関わるモノなど、日頃から防災の備えは大切です。そんな中、身近にあるモノが防災に活かせるので、取り入れてみてはいかがでしょうか?

●個別包装のお菓子が入っている袋

しっかりした作りなので、災害時のゴミ袋の代用におすすめ。ニオイをシャットアウトしてくれます。

●レインコート

雨よけはもちろん、防寒具やほこりよけなどにも使えて便利。フードをかぶれば、粉塵が舞うようなところでも役立ちます。100円ショップで見られ、サイズも豊富なので、家族分揃えておくと良いですね!

停電時のお役立ちアイテム

真っ暗になると不安になりますね。そこで、懐中電灯をコップなどに入れて倒れないようにし、その上に水の入ったペットボトルを乗せることで、光を拡散させることができます。食材の保存も気になりますが、クーラーボックスが冷蔵庫代わりに使えます! 普段から備蓄品を紙袋などにひとまとめに入れておけば、クーラーボックスを使うときにすぐ取り出せ、戻すときもラクチンです。



持ち手のある器だと扱いもラク。離れるときは必ず火を消しましょう

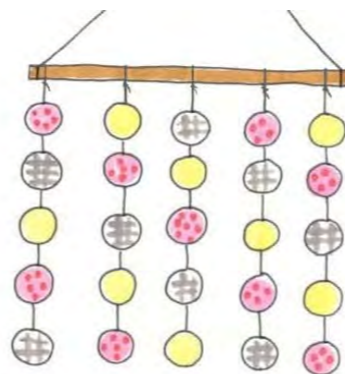
●サラダ油で簡易キャンドル
①耐熱コップにサラダ油を1/4~1/5程度入れ、キッチンペーパーをこよりのようにして灯心をつくる。
②アルミホイルを数回折って真ん中に穴を開け、そこに灯心を通す。
③コップの縁にアルミホイルを渡して固定すれば、簡易キャンドルの完成!



目立つように貼っておくと、ローリングストックにも役立ちます

水や備蓄食の賞味期限は、それぞれ表記が違い、確認するのも大変。そこで、マスキングテープでわかるように貼っておくと便利です!

Easycraft



ここでは、直径5センチの丸型の布を縦に5つ、横に5列の吊るし飾りのつくり方を紹介します。

■用意するもの

ハギレ、型紙、はさみ、布用ボンド、ひも、つっぱり棒などの棒

ひもは手芸用のワックスコードがおすすめ。100円ショップでも見られます



布を丸く切って、吊るし飾りをつくりましょう! ハギレやいらなくなった洋服でもOK! 棒に渡すだけで、インテリアアイテムになります。

■つくり方

①厚紙などで直径5センチの丸い型紙をつくり、布の裏側にあてて、えんぴつなどで印をつけ、丸く切る。

②丸型の布の配置を決めたら、丸型の布の上にひもを置き、上の方に棒を通すための輪っかをつくり、最下の丸型の布にかかる位置でひもを切る。1本つくったら、同じものを残り4つつくる。

③丸形の布の1枚を裏返し、ひもを縦の中心に置いたら、対の丸型の布に布用ボンドを塗り、ひもを挟むようにして接着。同じ作業を等間隔で行う。

④接着した布がしっかり乾いたら、棒に輪っかを通し、バランスを見ながら、残りのひもを通し、棒の両サイドに新たなひもをつけて、壁がけにすれば完成!

2枚の布でひもをはさんで接着するので、1つの丸に対し、2つ必要です

① 布を裏返して2つに折り、片方に印をつけてから切ると、丸形の布が一度に2枚できます

② ここでの丸型の布の間隔は2センチとしますが、お好みの間隔でつくってください

③ 布用ボンドを均等に塗ることによって表面がキレイに仕上がります

■いろいろアレンジも♪

モノトーンの布でつくっても良いですし、ハロウィンにかぼちゃの形にしてみたり、四角く切った布や紙にクリスマスのシールを貼り、ひし形状に仕上げたり、季節によっても楽しめます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

かんたんレシピ

鮭ときのこのピリ辛炒め

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/



鮭と野菜、きのこ類がゴロッと入った食べ応え抜群のメニュー。豆板醤の辛さとすし酢の優しい酸味がベストマッチの味わいです。

①鮭は3センチほどに切る。舞茸は大ぶりに手でさき、ニンジン皮をむいて1センチの輪切りにする。しいたけは茎を切り落とし、2等分に切る。ブロッコリーは花房に分ける。Aの調味料は合わせておく。

②①の鮭に小麦粉をはたき、サラダ油を熱したフライパンで炒め、火が通ったら鮭を取りだし、野菜・きのこ類を炒める。

③鮭と野菜、きのこ類を合わせて、Aの調味料を加えて軽く炒め、器に盛りつけて粉山椒をかける。

※鮭に小麦粉をはたきことで、旨みを閉じ込めるとともに、調味料も絡みやすくなります。

材料

(2人分)

- 鮭2切れ、ニンジン…1本、しいたけ…4個、舞茸…1パック、ブロッコリー…1/3個、小麦粉…大さじ1
- A: 味噌…大さじ1、豆板醤…小さじ1、すし酢…大さじ1と1/2、しょうゆ…小さじ1
- 粉山椒、サラダ油…適量

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



アキ ○ ヨ
クガツバ ○ ヨ
グレ
ワレモ ○ ウ
ウヨウ
ツキ ○ ナエシ
オ ○ ダンゴ
コ ○ バナ
カロ ○ ロギ