



これからの季節、特に冷蔵庫を上手に利用して、より良い食品の保存を心がけましょう！

☆冷蔵庫内の各エリアの温度は保存する食材に適した温度に設定されています☆

○冷蔵室(約3~5℃)

調理済の食品(サラダ、煮物などの惣菜)、そのまま食べられるもの(かまぼこ、ハムなど)や、凍らせたくない食材。

○冷蔵室のドアポケット(約6~9℃)

卵や調味料やドリンクなどあまり温度に左右されない食材。

○冷凍室(約-18℃)

冷凍食材やアイスクリームなどの長期保存が可能な食材。

○野菜室(約5~7℃)

冷蔵室よりも温度差がやや高め。果物やドリンク類も保存可能。

○パーシャル室(約-3℃)

食材がわずかに凍る微凍結の状態。肉や魚、ハムなどの加工食材など。

○氷温室(約-1℃)

凍らない状態の温度帯で、肉や魚、貝類、お刺身など。
(水分が多いものを入れると、凍ることがあります。)

○チルド室(約0℃)

肉や魚などの生鮮食品、味噌などの発酵食品、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、かまぼこなどのねり製品、漬物など。



冷凍保存に向かない食材

- ・生卵・豆腐・バター以外の乳製品
- ・こんにやく・いも類
- ・葉物の生野菜

☆節電のコツ☆

・開け閉めは最小限に！

季節によって冷蔵庫の設定温度を変えましょう。夏は「中」冬は「弱」が基本

・食品の詰め込みすぎは禁物！奥の壁が見える程度が理想的。

保存容器は四角い物より丸い物の方が風通しがよく、冷えやすくなります。

・熱いものは冷ましてから！庫内温度が上昇して周りの食品温度も上げてしまいます。

・直射日光や暖房が直接当たる場所やガスコンロなどの熱源近くは避けて！

冷蔵庫の周りの温度が高いと冷やすのに電気代が多くかかります。背面、両脇、上に隙間を空けておくのもポイントです。

☆冷蔵庫のお手入れ☆

○週1回のお手入れ

取扱い説明書に基づき、自動製氷機の給水タンクや浄水フィルター、水受皿や給水ポンプ付近も水洗いしてください。製氷は浄水器を通した水や湯冷ましなどより、水道水の方が水あかや雑菌の発生を抑えることができます。

○月1回のお手入れ

- ・庫内は薄めた中性洗剤を含ませた布で拭いたら、水拭きと乾拭きをして水気を残さないようにしましょう。
- ・取り外しのできる棚やケースは洗い、よく拭いてから庫内に戻しましょう
- ・あらかじめ野菜室の底に紙を敷いておくとお掃除が楽になります。
- ・チルドケースにはアルミ箔を敷くと匂いがつきにくくなります。
- ・ドアパッキンは汚れが付きやすく、カビが生えやすいので歯ブラシや硬く絞った布を使って清潔にしましょう。

○年1回のお手入れ

電源プラグにホコリ等がたまると、湿気などで火災の原因になります。電源プラグを抜き、乾いた布で拭き取ってください。冷蔵庫背面や底面もホコリがたまり冷えが悪くなることもあるので、掃除機などで取り除きましょう。

♪かんたんレシピ♪

エッグベネディクト
(2人分)

<材料>

- ・イングリッシュマフィン 1個 ・ベーコン 2枚 ・卵 2個 ・卵黄 1個分
- ・バター 20g ・マヨネーズ 大さじ1 ・レモン汁 少々 ・ブラックペッパー適量 ・塩 小さじ1


- ①[オランダソース]マヨネーズに卵黄を入れ、溶かしたバターをすこしづつ加え、分離しないようによく混ぜレモン汁を加える。
- ②[ポーチドエッグ]マグカップに卵を1個割り入れ、水を100ml注ぐ。
注ぐときに卵の周りに水が行き届くようにすることがポイント！
電子レンジで500w 1分20秒 加熱する。お好みに合わせて調整を！
- ③イングリッシュマフィンを半分に切り、トースターで焼く。
- ④フライパンでベーコンを軽く焼き、イングリッシュマフィンの上にベーコン、ポーチドエッグを乗せ、オランダソースを掛け、ブラックペッパーを振ったら出来上がり～



新しい  の家造り

すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)

皆様の家造りをサポートする場所

 株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>