

おきさちさんのコラム ナチュラルクリーニング

その ① 「今年からは、頑張らないお掃除を」

新しい年が始まりましたね。食事をしている限り、日々の汚れはつきものですね。今年からは、頑張らず、最初から汚れがつかないようにしておきませんか？汚れても後で簡単に落とせる、ほおっておくだけできれいになる、そんな手抜きワザをご紹介します。

用意するものは重曹とスプレー容器です。カップ1杯(200cc)の水に重曹を小さじ2〜3杯溶かし、スプレー容器に入れた「重曹水」を作っておくだけ。いつでも使えるように台所にスタンバイ。

特に汚れやすいガスコンロ周り。食べ物や汁物をこぼすと焦げ付いたりこびりついたりしますよね。放置するとどんどん落ちにくくなります。でも重曹水があれば大丈夫。料理中、こぼしたら熱いうちに重曹水をシュッ。ガスコンロの熱と重曹の力で汚れが浮いてきます。時間があるときに、拭き取るだけです。拭き取るときは、パウダーリンス(クエン酸)を小さじ1杯、をカップ1杯(200cc)の水に溶かしたクエン酸水で拭き取ると、重曹の白っぽさもきれいに溶けます。

鍋の外側に汁物が垂れてしまった時も、重曹水を吹きつけておけば、そのまま鍋を火にかけても焦げ付きませ



スプレー容器は、霧状になるものをおすすめします。たまに水鉄砲みたいに出るものがあるので確認してから使ってくださいね。



重曹ちゃん、
白くなってお仕事！



豆乳吹きこぼれ中
すかさずシュッ



ぼろきれで
拭くだけですり

ん。あとで普通に洗うだけですり
と汚れが落ちま
す。置きっぱなしのやかんなど
に、油がハネてしまっても、
シュッ！で終わり。来客がある
ときに(笑)さっと洗うだけで
いつもピカピカにしているかのようです。



ピカピカです

お料理中に、食材のそばで合成洗剤をかけるのは抵抗がありますが、これなら気持ちがいいですね。重曹やクエン酸で常日頃からお手入れしておくと、料理中、玉ねぎやスパゲティなどがフライパンから飛び出て、コンロに落ちて、「ま、いいや」と三秒ルールでつまんで、フライパンに戻したりもアリです。

電子レンジの中で魚を爆発させたりして、庫内を汚した時も、重曹水を全体にかけてすぐに拭きとります。魚さえ取り除いてしまえば、重曹が多少残っていても大丈夫。残った重曹は、じわじわ効いて、次にチン！したとき、熱との相乗効果で、長年の汚れや臭いまでごっそり取れてくる、というおまけ付きです。

汚れを落とす、のではなく「最初からつけない」でおけば、大掃除は不要で、日々の小掃除で済みます。是非今年からは、重曹水を暮らしのお供にどうぞ。



興 幸子(おきさちこ)さん

大学で天然物化学を専攻し、製薬メーカー、調剤薬局に薬剤師として勤務。安全で気持ちの良い生活法を提案する「ナチュラル家事」の講師として各地で講演中。薬剤師、社団法人アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザー、ハウスキーパー協会認定整理収納アドバイザー