

# 自家製生活、始めませんか？

お店で手軽に購入出来る食品ですが、実は意外と簡単に作れる物も沢山。  
 少しだけ手間はかかるけど、手作り食品は食べて大満足、美味しくってヤミツキになる事間違いなし！  
 創作は意外とストレス発散・気分転換になるし、『食』を見直すいいキッカケになるかも！

## 調味料

脇役ながら外せない一品。これが美味しくない、と、せっかくの主役も台無しに。必要な分量だけ作るもよし、そして好みの味に色々と調整出来るのも魅力ですね。



いい香りの香辛料に酔いながら、濃厚でジューシーなトマトケチャップを頂きましょう。  
 お日様の恵みたっぷりのトマト味、一度食べたら止められませんかよ。

### ◎材料 250g分

トマト…1kg 玉ねぎ(すりおろし)…小さじ3 ニンニク…少々  
 砂糖…大さじ1 塩…小さじ1 シナモン(スティック状)…2cm  
 クローブ…3粒 オールスパイス…少々 こしょう…少々  
 唐辛子…少々 ワインビネガー(または酢)…大さじ2

### 【用意しておきたい器具】

■ステンレス(またはホーロー)の鍋 ■ミキサー  
 ■ザル(目の細かいもの) ■ヘラ ■保存用の瓶

### 作り方

① トマトのヘタをくり抜き、湯むきの為の切れ目を十文字に入れる。



② 沸騰した湯にトマトを15秒程入れて湯通しし、すぐに冷水に漬けて皮をむく。

③ トマトを4つに切り分け、ミキサー容器の半分以下になるように小分けしてからミキサーにかける。1分程でジュース状になる。

④ タネを取る為に、ヘラ等でザルの中のトマトジュースをグリグリとかき回して、こします。



⑤ 鍋に入れ、強火にかけ、焦げつかないようにこまめにとかき混ぜる。水分が減って市販のトマトケチャップ位の固さになったら中火にして、ヘラで鍋の底をかき分けた時、トマトが流れなくなる位迄煮詰める。



⑥ すりおろした玉ねぎとニンニク、砂糖、塩を加え、弱火で更に5分煮る。

⑦ シナモンスティック、クローブ、オールスパイス、こしょう、唐辛子、ワインビネガーを加える。ワインビネガーの水分を飛ばす程度に、ひと煮立ちしたら火を止める。



⑧ シナモンスティック、クローブ等固形の物を取り除いて、容器に詰めれば出来上がり！

## ウスターソース

トンカツやコロケにかけると最高！隠し味にも大活躍。手作りは香りの深みが格別違う。沢山作ってもおすす分けするのがもったいないと思っちゃう程。

### ◎材料 1ℓ分

ホールトマト…1缶(400g) 新鮮なトマト、トマトジュースでも良い  
 玉ねぎ…1個(200g) にんじん…1/2本(100g) ニンニク…1/2株  
 しょうが…40g 昆布…10cm 干しいたけ…小1本  
 煮干…6尾 おいしい水…1ℓ  
 ●香辛料/黒こしょう…10g 月桂樹…5枚 シナモン…3本  
 陳皮…30g タイム…小さじ1 セージ…大さじ2 クローブ…20粒  
 ニクズク…5g ナツメグ…小さじ2 夷山椒…小さじ2 唐辛子…1本  
 ●調味料/しょうゆ(または魚醤)…1カップ 砂糖…200g  
 酢…1/2カップ(100cc) 塩…100g りんご…1個

### 【用意しておきたい器具】

■大鍋 ■ザル ■さらし布 ■ミキサー ■保存用の瓶

### 作り方

① 干しいたけと昆布はふきんでさっと拭き取り、煮干の頭と腹わたを取ったら、野菜(トマト、玉ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが)と共に細切れにする。

② 1を鍋に入れて、ふたをしなくて中火(ふきこぼれない

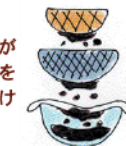
程度)で煮込む。約2時間、全量が1/2位になるまで。

③ 香辛料を加えて、さらに20分煮る。(香辛料は、ここでの材料を基本として自分なりに配合して下さい。七味唐辛子やオールスパイス等もおすすめです。)

④ すりおろしリンゴと調味料を加えて10分程煮た後冷まし、ミキサーにかける。



⑤ 4をザルやさらし布等でこし取る。固形物が布目に詰まったら目詰まりしている固形物をこそぎ取る。その固形物はボールに取り分けておき、最後にまとめてソースを絞取る。



⑥ 5を再び加熱して、熱いうち(70℃以上)に瓶に小分けする。

★すぐに食べても美味しいですが、半月から1ヶ月熟成させると味がまろくなります。

# マヨネーズ

## 調味料

昔と違い様々な物が市販されているのは「こだわり派」が増えているのでしょう。  
ならばぜひ手作りを！ポイントはたった一つ。混ぜる時に手を抜かない、これだけです。

◎材料 約160cc  
酢…小さじ1 卵黄…卵1個分  
塩…少々 サラダ油…120cc～150cc  
砂糖…ほんの少々 こしょう…少々

【用意しておきたい器具】

- ボール(金属製でないもの)
- 泡立て器



③ サラダ油を数滴ずつ加え、きっちりと卵黄に混ぜ合わせる。(混ぜ方が不十分だと保存しているうちに、分離してしまうので焦らずにしっかりと混ぜる)

④ 分量のサラダ油を入れ終わる頃には、かなりしっかりしてきているはず。最後に酢の酸味をやわらげる為に砂糖をほんのちょっとだけ加えて出来上がり！(砂糖は指先にほんのひとつまみで十分です、入れ過ぎに注意しましょう)

混ぜれば混ぜるほど  
保存性が高まるよ！



### 作り方

① 卵は冷蔵庫から出して室温にもどしておく。  
(低温だと乳化しにくい)

② ガラス製等のボールを用意し、  
卵黄、酢、塩、こしょう少々を加え、  
泡立て器で丹念に混ぜ合わせる。

金属のおいが  
ついてしまうから  
NG!



### プチ情報

マヨネーズを分離せずに作るポイントは、材料を混ぜ合わせる順番にあります。卵黄に含まれているレシチンは、油に皮膜を作る事に由来します。卵黄に含まれているレシチンは、油に皮膜を作る事に由来します。卵黄と酢を混ぜた中に少しずつ油を入れれば分離せずに作れます。この混ぜる順番を間違えないよう作れば失敗する事はないでしょう。

## みそマヨネーズ

普通のマヨネーズ大さじ1杯は80kcal、  
ハーフタイプは50kcalですが、材料を混ぜるだけで  
たった13kcalのマヨネーズが作れます。  
主材料はヨーグルトとみそです。この2つを合わせる事で、  
新たな美味しさが出現する事は化学的にもわかっています。

◎材料 約1/2カップ分

みそ…小さじ2+1/2 だしの素(粉末)…小さじ1+1/3  
プレーンヨーグルト(低脂肪タイプ)…80g ダイエット甘味料…小さじ1/4  
カレー粉…少々

### 作り方

① 材料のすべてをよく混ぜ合わせる。 冷蔵庫に入れ、4～5日で  
食べきる。

### 保存

◎材料 約1/2カップ分

プレーンヨーグルト(低脂肪タイプ)…90g だしの素(粉末)…小さじ1+2/3  
しょうゆ…小さじ1/3 練りわさび…小さじ3/5 ガーリックパウダー…少々

### 作り方

① 材料のすべてをよく混ぜ合わせる。 冷蔵庫に入れ、4～5日で  
食べきる。

### 保存

## ヨーグルトマヨネーズ

日本人に不足しがちなビタミンB2やカルシウムを  
多く含むヨーグルトは、子供から老人まで、  
全ての人にお勧めしたい栄養食品です。  
食べやすいようにだしの味とわさびを加え、  
にんにくの風味も効かせています。  
わさびをカレー粉に替えても美味しいですよ。



### カロリーダウンのコツ

★油をまったく使わず、超低カロリーを実現  
マヨネーズは100g中に70gもの油脂を含んでいます。その為に、カロリーも大さじ1杯分で80kcal、ハーフタイプでも50kcalあります。そこで油を使わずにマヨネーズと同じ使い方ができるみそマヨネーズを作り出しました。

★卵も不使用で、コレステロールの心配なし  
マヨネーズは卵黄だけの物には100g中150mg、全卵タイプには60mgものコレステロールが含まれています。摂りすぎると生活習慣病の原因となる事があります。

★主材料のヨーグルトは、健康食品の代表  
ヨーグルトは原料である牛乳に比べ、消化が良いのが特徴です。特に注目すべき点は、ヨーグルトの整腸作用です。腸内の善玉菌を増やし、便通を良くして、新陳代謝を活発にし、健康維持に役立ちます。

★みそには若さを保ち、腸を整える働きも  
みそにはコレステロール値を下げるサポニンやレシチン、血液をさらさらにするビタミンE、そして骨がもろくなる骨粗しょう症を予防するイソフラボン等が多く含まれています。そして、乳酸菌等の微生物が腸の働きを整えてくれます。

## 豆乳マヨネーズ

◎材料 約1/2カップ分

豆乳(無調整タイプ)…大さじ5 レモン汁…小さじ1  
みそ…小さじ2 練りがらし…小さじ1/4弱  
だしの素(粉末)…小さじ1強 ダイエット甘味料…小さじ1/4

### 作り方

① 豆乳にレモン汁を加えてよく混ぜ合わせ、とろみをつける。そこにみそ、からし、  
だしの素とダイエット甘味料を加え、なめらかな均一の状態になるまでよく混ぜる。

### 保存

冷蔵庫に入れ、  
4～5日で食べきる。

## 調味料

## 和風ドレッシング

市販の和風ドレッシング大さじ1杯は39kcal、  
ノンオイルタイプは11kcal、

それがちょっとした工夫で4kcalになるのが  
手作りドレッシング。少量でたっぷりの野菜を  
おいしく食べるヒントが、ここにあります。

## 中華ドレッシング

市販の中華ドレッシングにはごまやごま油が使われていて、  
大さじ1杯は約53kcalもあります。ダイエットを目指すなら、  
4kcalのドレッシングを手作りしましょう。少量で、たっぷりの野菜や  
豆腐が食べられます。

◎材料 約1/2カップ分

しょうゆ…小さじ2強 酢…大さじ1/2 オイスターソース…小さじ1/2  
すり白ごま…小さじ1 水…大さじ3+2/3 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1/2  
熱湯…大さじ1

### 作り方

① 分量の熱湯にスープの素を入れて溶かし、  
しょうゆ、酢、オイスターソース、ごまと分量  
の水を加えて混ぜ合わせる。

### 保存

冷蔵庫に入れ、  
4～5日で食べきる。

## 柚子こしょう

柚子と唐辛子のハーモニーがとても絶妙な風味。  
ドレッシングに加えたり、餃子やうどん等どれをとっても  
相性ぴったり。代謝も活発になる身体に嬉しい逸品です。

◎材料 大きめの柚子…1個  
できるだけ辛い青唐辛子…6本 塩…適量

【用意しておきたい器具】

■すり鉢 ■すりこ木 ■アルミホイル

### 作り方

① 柚子と青唐辛子を水で洗い、柚子の皮をむく。  
皮は出来るだけ薄くむき内側の白い部分  
を入れないようにします。

② すり鉢ですりやすいように、柚子の皮は出来るだけ細かいみじん切りにする。  
唐辛子は縦方向に半分に切り分け、種を取り除いてから細かいみじん切りにする。

③ 唐辛子をすり鉢で細かくすりつぶし、柚子の皮  
を入れて半練り状に迄すりつぶす。(緑色の発色を  
よくしたい場合は、ここで一度冷凍しておく、緑  
色が長続きする)

④ 塩を加えて均一になるように混ぜこむ。好みに  
よって柚子の果汁をしばって加えたら出来上がり！

★変色を防ぐためアルミホイルで光を遮断して、  
冷蔵保存します。手作りなので早めに使い切りましょう。

◎材料 約1/2カップ分

しょうゆ…大さじ2+小さじ1/3 酢…大さじ1/2  
だしの素(粉末)…小さじ1 おろししょうが…小さじ1/2  
ダイエット甘味料…小さじ1/4 水…大さじ4+1/3

### 作り方

① しょうゆ、酢、だしの  
素、しょうが、ダイエット  
甘味料と分量の水を混  
ぜ合わせる。

### 保存

冷蔵庫に入れ、  
4～5日で食べきる。

## ポン酢

鍋、湯豆腐、水餃子に焼き肉…香り高いポン酢は  
食欲がわきますね。化学調味料を一切加えない  
自然の素材を生かした  
ポン酢は、好みて味噌や  
おろしを加えても  
楽しめます。

◎材料 300cc分

柚子…1個 すだち…4個 日本酒…60cc みりん…50cc  
しょうゆ…100cc 米酢…60cc 昆布…5cm  
かつお節…5g

【用意しておきたい器具】

■ボール ■ザル(粗い目と細かい目の2つ) ■保存用容器

### 作り方

① 柚子とすだちの汁を計80cc  
ほどしぼる。

② 日本酒とみりんを弱火に  
かけ、アルコール分を飛ばす。

③ 2にしょうゆを入れて弱火  
で沸騰させ、5分ほど煮詰め  
る。

④ ボールにはった氷水に3  
の鍋をつけて急冷する。冷め  
たら、米酢、柚子とすだちの  
しぼり汁、かつお節、昆布を  
入れる。

⑤ 冷暗所で1週間寝かせる。  
浮遊物が沈殿してくるので、  
目の粗いザルの下に、目の細  
かいザルを重ねてろ過した  
ら出来上がり！

### プチ情報

「寝かせる日数」は、すぐに食べるから3ヶ月まで  
レシピによってかなりばらつきがあります。これ  
は自分のペースに合わせてほしいと思います。し  
かし、保存料が入っていないので保存は冷蔵庫に  
して早めに使い切りましょう。



一度自家製の物を食べると、忘れられなくなると言っても決して過言ではありません。口いっぱいに広がる牧場の風味の数々、チャレンジする価値は大です！

## 乳製品・お菓子

### バター

生クリームをひたすら混ぜ合わせれば出来上がり。簡単でしょ！？  
なのにこの深〜い味わいとまろやかさ。  
ラムレーズンやシナモンをプラスしてアレンジもどうぞ。



#### ◎材料 100g分

生クリーム100% (純乳脂肪分47%前後)・・・200cc  
塩・・・4g

#### 【用意しておきたい器具】

■ボール ■泡立て器 ■さらし布

#### 作り方

- ①生クリームに塩を加え、泡立て器で泡立てる。
- ②なめらかなクリーム状になっても泡立て続けると、急激にボロボロの状態になってしまう。
- ③さらに、かなりの間しっかりと泡立て続けると、じわっと水分が出て、しっとりした状態になる。さらに泡立て続けると、あきらかに液体と固形分に分かれる。この固形分がバターです。(生クリームがボロボロになってからの泡立ては大変なので、電動泡立て器を使うことをお勧めします)
- ④固形分を布に入れて液体をしぼり出したら出来上がりです。



#### フチ情報

マーガリンは液状の油脂に水素を添加して常温で固形にした物です。この脂肪は自然界には存在しない「トランス型脂肪酸」と言い、バターのように自然界に存在する「シス型脂肪酸」とは異なります。体内で細胞内に取り込まれたトランス型脂肪酸は、悪さをしでかすという報告があります。

#### ◎材料 100g分

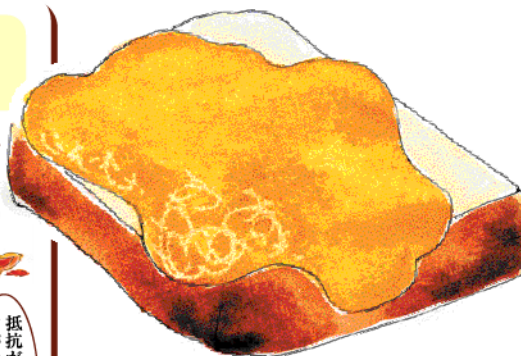
ピーナッツ(落花生)・・・殻付きで290g、薄皮だけなら200g  
バター・・・50g 砂糖・・・大さじ1 メープルシロップ・・・大さじ1

#### 【用意しておきたい器具】

■すり鉢 ■すりこ木  
■ミキサー ■裏ごし器(ザル)

#### 作り方

- ①バターは計量後、室温に戻しておく。
- ②ピーナッツの殻をむき、とんがった頭の方をつまむと縦に亀裂が入り、むきやすくなるよ。
- ③2をミキサーにかけ砕く。連続回転させると、ピーナッツの油分が出て空転しはじめるので、初めは0.5秒ずつ断続的に回転させ全体を均一に砕く。
- ④しっとり固まった3をすり鉢に入れすりつぶす。光沢(油分)が出てきてから、さらに10分程すり続ける。
- ⑤目の細かい裏ごし器でこす。
- ⑥1のバターを加え、しっかり均一に混ぜ合わせる。
- ⑦半量ずつ2つに分け、片方に砂糖大さじ1、もう一方にメープルシロップ大さじ1を加えれば2つの味が出来上がり。全量を同じ味にする際は、お好みの方を大さじ2加えます。



### ピーナッツバター

焼きたてのトーストにピーナッツの香ばしさいっぱいのピーナッツバターをたっぷりつけて、しっかりと朝食をいただきましょう。このまろやかさは罪ですぞ。

## 乳製品・お菓子

◎材料 10分

牛乳…10 プレーンヨーグルト…スプーン2杯

【用意しておきたい器具】

■保温ポット ■鍋 ■温度計 ■ボール ■茶こし

### 作り方

①保温ポットに100℃の熱湯をそそいでふたをしたたら、全体をよく振ってしばらく置く。ポットが十分に温まったら湯を捨てる。

②鍋で「風呂の湯加減〜指を突っ込める限界」くらいの熱さの湯を沸かし、ボールに入れた牛乳を、50℃前後になるまで湯煎する。

③プレーンヨーグルトを茶こしでこしながら2に加える。(ダマにならずになめらかに仕上がります)

④1の保温ポットに3を入れ、ふたを閉める。

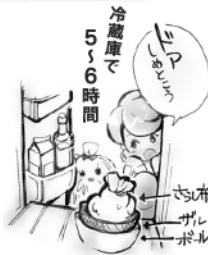
⑤4を約12時間放置して発酵させる。試食して固まり方がゆるければさらに2〜3時間発酵させましょう。

基本はこれらをまぜて置くだけ!



⑤5をボールに移し、冷蔵庫で2〜3時間冷やしたら出来上がりです。

★乳清が多くて固形物と分離するようなら、ガーゼやさらし布で包み冷蔵庫内でろ過してもいいでしょう。5〜6時間置くとヨーグルトチーズが出来ます。



### プチ情報

市販のプレーンヨーグルトを使う場合は、毎回新しいヨーグルトを使いましょう。繰り返し使うと雑菌が繁殖する危険性があるからです。

ヨーグルト  
アレルギー体質の改善にも良いとされるヨーグルト。ならば毎日食べ続けたいっ!  
ブルーベリーやジャムやハチミツをかけて召し上がれ!。フルーツとの相性も抜群。

## カッテージチーズ

カッテージチーズはアミノ酸組成の良い良質なタンパク源で、カルシウムも含有しています。市販の物より風味が良く、とっても簡単に出来るのが魅力です。

◎材料 脱脂粉乳…1カップ 酢…1/2カップ

【用意しておきたい器具】

■鍋 ■泡立て器 ■さらし布 ■ボール

### 作り方

①鍋に水5カップを入れて火にかけ、人肌ぐらいに温めて脱脂粉乳を加え、固まりが出来ないように泡立て器で良くかき混ぜます。

②酢を少しずつ入れ、泡立て器でゆっくりとかき混ぜ、そのままにしておきます。

③しばらくするとたんぱく質が白く固まって水と分離します。



④3をさらし布に包みきつくしぼります。

⑤ボールにたっぷりの水を用意し、4を包んだままもみ洗いして酸味を洗い流します。

⑥5の水気を固くしぼり、器にあけてほろほろにほぐします。好んで牛乳か白ワイン、レモン汁などを少し加え、やわらかく練ります。

★保存は密閉容器に入れ冷蔵庫で2〜3日持ちます。

甘味をつければおやつにもなるよ!



新鮮なチーズをサンドイッチにはさんで…最高にいいよ!





# コンデンスミルク

真っ赤なイチゴにトロンとかけて食べたい！グラスにたっぷりコンデンスミルクを入れ、濃い目の熱いコーヒーを上から静かに流し込めばベトナムコーヒーに。



## プチ情報

牛乳を加熱しているうちに、うっすらと褐色になりますが、牛乳に影響はありません。コンデンスミルクは牛乳を濃縮させたものなので、牛乳に含まれる乳糖が結晶化して舌に感ずることがあります。この状態を砂状といい、市販品ではこれを防ぐためにあらかじめ取り除いてあるのです。

◎材料 100cc分 牛乳…250cc 砂糖…45g

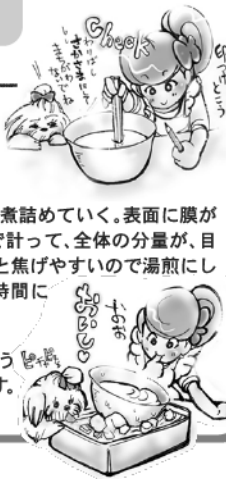
【用意しておきたい器具】 ■ボール ■割りばし

## 作り方

①ボールに牛乳100ccを入れて水深を計り、割りばしに目印を付ける。この目印が、牛乳を煮詰めていった時の完成の目安になる。

②残りの牛乳と砂糖を加え、湯煎で1時間程煮詰めていく。表面に膜が張らないように、かき混ぜる。1の割りばしで計って、全体の分量が、目印の2/5の量になったらOK。(直火にかけると焦げやすいので湯煎にします。火加減は弱火でも強火でも煮詰める時間に大きな違いはありません。)

③2を氷水で冷やしたら出来上がり！温かい場合は水っぽく感じますが冷えると固くなります。



◎材料 130g分

もち米…カップ1(200cc) 水…100cc

【用意しておきたい器具】

■ザル ■ミキサー ■さらし布

## 作り方

①精白したもち米を米と同じ量で洗い、たっぷりの水に漬けて冷蔵庫で一晩置く。



②1をザルにあげて水を切りミキサーに入れる。水を加えて「30秒ミキシングして15秒休む」工程を2回繰り返す。

③2をさらし布に移し、水分を十分にしぼる。目詰まりするので、もんでしぼる作業を繰り返す。



④別のさらし布を広げ3を移す。固まったもち米をフォークで細かく砕き、自然乾燥させれば完成。尚、完全に乾燥させるのは難しいので、保存せずにすぐに白玉にして食べる事をお勧めします。



## 白玉の作り方

白玉粉に水を加えて耳たぶ位の柔らかさに練り上げたら、細かくちぎって手のひらで丸め熱湯で茹でます。鍋底から浮いてきてから1～2分経てば白玉の出来上がりです。



# 白玉粉

ツルツとした食感がたまりません。ゆであずきとアイスクリームを添えたクリーム白玉ゼンざいは、美味！簡単で、おもてなしにお勧めのデザートです。

◎材料 700cc分

牛乳(できれば味わいのある低温殺菌牛乳)…400cc

生クリーム…100cc 砂糖…80g

バニラエッセンス…2～3滴

【用意しておきたい器具】

■ボール ■泡立て器 ■バットなどの冷凍用容器

## 作り方

①牛乳に分量の半量の砂糖を入れ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。砂糖が溶けてなくても気にせず、冷凍室で約1時間、牛乳の表面が固まくらいまで冷やす。

②生クリームに残りの砂糖を加え6分立てにして1に加える。分離してきれいに混ざらなくても、そのまま3時間冷凍する。



③3時間たってある程度固まったら、スプーンやフォークで底に固まっている砂糖や分離しているホイップを丹念に練り込むように混ぜ合わせる。



④1～2時間に1回、冷凍庫から出して混ぜ、完全に固まったら出来上がり！

## プチ情報

卵黄を加える場合は、この分量のまま、卵黄を2～3個加えます。卵黄に砂糖の半量を加えて混ぜ込み、残りの砂糖は沸騰直前まで温めた牛乳で溶かし、粗熱を取ってから卵黄と混ぜ合わせます。約50℃に温めて混ぜているとトロツとした状態になるので、十分に冷やしてからホイップした生クリームと混ぜて冷凍します。冷凍を始めてからは、このレシピと同じです。



アイスcream  
以外と簡単に本格的なアイスクリームが作れるんです。市販とはまるで違う香り、味、まるやかさ。某高級アイスクリームブランドに絶対負けないおいしさです。

素材そのものの味が楽しめます。主食はもちろん、おやつにおつまみにも大活躍！市販品の添加物がいかに自然の味を変えているか、きっとわかるはずです。

## ソーセージ(皮なし)

### ◎材料

合いびき肉…400g 玉ねぎ…大1個 卵…大1個 パン粉…1カップ 塩…小さじ1  
こしょう…少々 サラダ油…少々

【用意しておきたい器具】 ■すり鉢(またはミンサー) ■蒸し器 ■アルミホイル ■ハケ

### 作り方

- ① ひき肉はすり鉢に入れ、丁寧にすります。
- ② 1にすりおろした玉ねぎ、塩、こしょう、卵を加えて良くこねます。
- ③ パン粉を加えて、粘りが出るまで手で良くこねます。
- ④ アルミホイルにサラダ油をハケで塗り、3の肉を適当な棒状に丸めてのせて巻き、両端をねじり、強火で10分蒸します。きめ細かに作るコツは、ひき肉をすり、粘りが出るまで良くこねる事です。冷蔵庫で4～5日は保存出来ます。

皮付きはパリッ、中身はコリッのジューシーな粗挽き。しっとりお肉の皮なしもグー。お好みで材料にハーブを加えたりすればオリジナルソーセージの完成です。

## ソーセージ(皮あり)

### ◎材料

豚ばら肉の固まり(または豚ミンチ肉)…500g 塩…12g  
しょうゆ…小さじ1 砂糖…大さじ1+1/2 片栗粉…大さじ3  
塩漬けの豚腸(または羊腸)

【用意しておきたい器具】

■すり鉢(またはミンサー) ■ソーセージ作り用の口金 ■針 ■ザル  
■布製のしぼり袋(ポリ袋製は結める途中で破裂してしまう事あり)

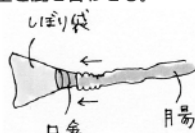
### 作り方

- ① 塩漬けの腸を、2時間ほど水に漬けて戻しておく。
- ② 固まり肉をスライスしてからミンチ状に切り刻み、更にまな板上で出来る限り細かく刻む。  
★羊腸は細いので、目詰まりしないようミンチ肉を使うか、ミンサーでミンチ状にしましょう。1回ひいて3の調味料を加え、さらに3回ひいて5に進みましょう。

③ 2に塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉などの調味料を加え、手を流水で冷やしてから、こねる。(肉の温度が上がると結着力が落ちる為)

④ 肉の半量をすり鉢ですりつぶし、残りの半量と混ぜ合わせる。

⑤ しぼり袋の中にソーセージ作り用の口金を入れ、先端から出し、靴下を履く時の要領で口金に腸をたぐって置く。



⑥ しぼり袋に4を入れて、腸の中にしぼり入れる。そして、適当な間隔でねじる。

伸ばし棒があれば、転がしながら押し出し、腸をちょっとずつ送っていきこう

コツをつかむまでがんばって！

⑦ ソーセージに空気が入っている箇所があれば、針を刺して空気を抜いておく。(破裂防止です)

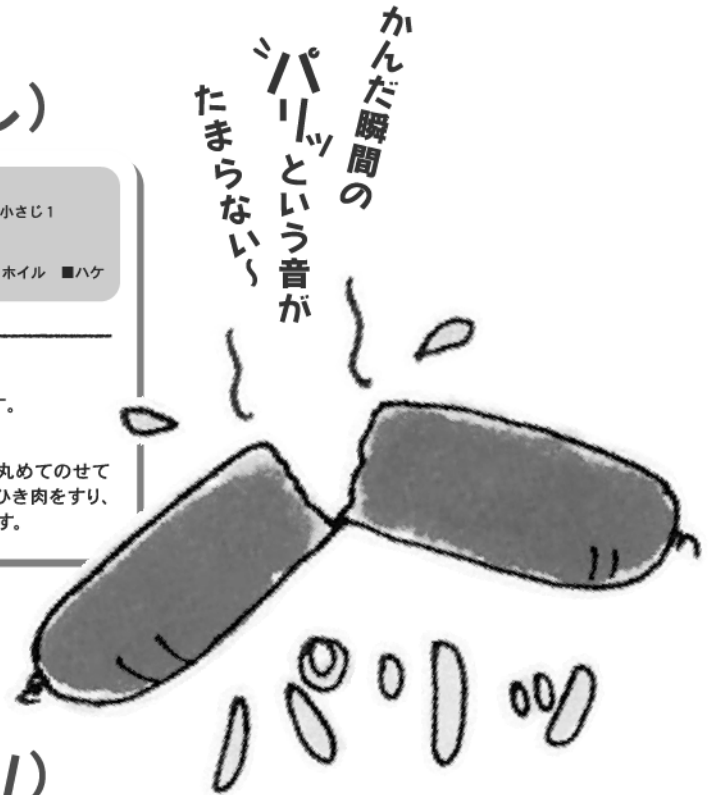
空気を抜いておかないと、加熱したときに破裂してしまうよ！

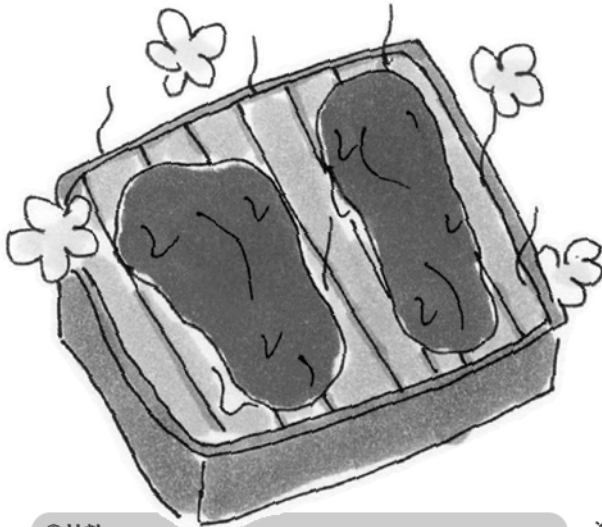
⑧ 70～75℃の湯で40分間茹でる。ザルを伏せてソーセージを覆うように置くと、ソーセージが浮かず、均一に茹でられる。

⑨ 8を氷水で冷やしたら、フライパンで弱火でじっくり焼く。焦げ目がついたら出来上がり！

### プチ情報

いざ腸を入手するとなると、どこで買えばいいのが困るものです。インターネット等でも購入出来ますのでぜひ、活用してみてください。





## チャーシュー

ラーメンの具といえば何といってもチャーシュー。  
単品でもお酒のお供にもなるし、  
刻んでチャーハンに入れてもgood!  
そのままでも美味しくいただけて、もうたまりません!

### ◎材料

豚肩ロースの固まり…500g みそ…小さじ2 おろしニンニク…小さじ1/2  
おろししょうが…少々 塩…小さじ2 オイスターソース…小さじ2  
すりごま、もしくは練りごま…小さじ2 ごま油…小さじ1  
しょうゆ…70cc 砂糖…100g 五香粉…小さじ1/2 こしょう…少々  
はちみつ…小さじ1

### 【用意しておきたい器具】

■ボール(大) ■ポリ袋(2枚) ■ハケ

### 作り方

①大きめのボールに、豚肩ロース以外の全材料を(以下、「ソース」と呼ぶ)を入れ、良く混ぜ合わせる。



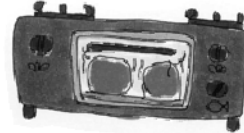
②豚肩ロースを2cm厚に切る。(厚くすると、焼いた時に熱が伝わらず生焼けになります)

③二重にしたポリ袋に豚肩ロースとソースを入れ、十分に空気を抜いて輪ゴムなどで口をとめる。そのまま40分間漬け込む。

途中10分ごとにポリ袋を手でもんでソースをなじませる。(漬け込みすぎると肉が固くなってしまいますので時間は守りましょう)



④豚肩ロースをソースから取り出し、ガスコンロのグリルで焼く。まず強火で表を5分、中火にして5分、裏返して強火で5分、中火にして5分、計20分焼きます。(ロースにソースがついていると焦げるので、よくぬぐってから焼きましょう。温度を下げないようグリルの開閉は最小限に)



⑤グリルから肉を取り出し、苦味のある焦げを、キッチンばさみなどできれいに取り除いたあと、ハケではちみつを塗り、表裏を2分ずつ焼いたら出来上がり!

はちみつを塗るのは、焦げを取った部分の照りを出すため

### プチ情報

ガスコンロのグリルの力をあなどってはけません。グリルはわずかに数十秒で250℃を超えます。この急激な温度上昇が豚肉の肉汁を内部に閉じ込める働きをします。グリルがない場合は、オーブンをあらかじめ最高温度で加熱しておいてから焼くようにします。

## レバーペースト

たっぷりのビタミン、ミネラルを含むレバーはぜひ食卓に取り入れたいもの。

レバーが苦手な人も臭みを取ればあら不思議、手作りのこの品なら顔がほころぶでしょう。

### ◎材料

豚レバー薄切り…400g 玉ねぎ…大1個 バター…大さじ1+1/2  
固型スープの素…2個 ウスターソース…大さじ2 塩…少々  
こしょう…少々 ナツメグ…少々

### 作り方

①レバーは薄切りにしてたっぷりの水に漬け、水を替えながら30分以上置き、血抜きをします。



②玉ねぎは縦に2等分して5~6mm厚さのくし形に切り、深鍋に1と水1+1/2カップを入れます。

③火にかけて、煮立ってきたらアクを取りながら6~7分程煮ます。

④レバーに火が通ったら、汁ごとミキサーに入れ、3分程回します。

⑤フライパンに4を入れ、バター、固型スープの素、ソースを加えて火にかけます。

⑥弱めの中火にして、木しゃもじでゆっくりとかき混ぜて練り、とろりとしてきたら、こしょう、ナツメグを加えて味を見て、塩少々で調味します。練りみそよりも少しやわらかい程度に煮詰めます。

★臭みが気になる時は血抜きの時間を長くするようにします。冷めると固くなりますので、やわらかめに作ります。





## 肉・豆腐・加工食品

# がんもどき

ハフハフ、ホグホグ、う…うま〜い！

何て言うのか大豆の味がほ〜んのリとしていて、

カリカリの外側の部分が口の中で「サクサク」って音を立てるのです〜。

作りたての  
アツアツを  
めしあがれ！

### ◎材料 5〜6個分

木綿豆腐…1丁(400g) 玉ねぎ…50g(約1/4個)  
にんじん…60g(約5cm) 大和芋…50g  
きのこ(しいたけ、まいたけなど)…30g(約しいたけ1枚分)  
卵…小1個 小麦粉…大さじ2 塩…小さじ1/3

◎他に好んで きくらげ・ごぼう・ねぎ・昆布・ひじき・  
ぎんなんなど

④ にんじんときのこ類は細切り、玉ねぎはみじん切り、大和芋はすりおろしておく。その他、好みの材料も、きくらげは千切り、ごぼうはさがき、ぎんなんは粒のままなど適宜切っておく。

⑤ 豆腐に野菜、小麦粉、溶き卵、塩を加え、良く練る。

⑥ 5をゴルフボールほど取り、丸くしてからやや平らに整える。

### 作り方

① 豆腐に重石を乗せ、水切りしておく。

② ポテトマッシャーなどで、おおざっぱに豆腐をつぶす。

③ 1で水切りが不十分だった場合は、さらし布に包み、豆腐が形くずれしない程度に水気をしばらくおく。(カスカスになるほど水分を切ってしまうと旨みがなくなるのでほどほどに)



⑦ 6を160℃の油で3〜4分揚げ、きつね色に色づいたら出来上がり！



### フチ情報

重石を使った水切りは、時間がかかりますが、野菜などの調理に入る前にやっておくと適度に水分を切る事が出来ます。3の工程でも水切り出来ますが旨みも流れ出てしまうので、出来るだけ重石で水切りしましょう。

## 高野豆腐

市販の高野豆腐は保存性を高める為アルカリ処理が施してあります。これがアンモニア臭の元なんです。それに比べて自家製は簡単で本当に美味しいんですよ。

◎材料 絹ごし豆腐(お好きなだけ)

### 作り方

① 豆腐を器に入れ、10分程おいて自然に流れ出た水分を捨て、食べやすい大きさに切り分ける。

② 冷凍庫に入れて凍らせる。

③ 完全に凍ったら出来上がり！

高野豆腐にしてからでも切れるので適当な大きさにOK!



★金属バレットに入れば急速冷凍出来ますが、どんな容器でもOK。冷凍庫に余裕がない時は、サランラップに包んで凍らせても。

★だし汁カップ1、砂糖大さじ2、塩少々、みりん小さじ1+1/2、しょうゆ小さじ1+1/2を加えて煮込むと、ソフトな口当たりでとっても美味しいよ！



### フチ情報

出来上がった高野豆腐は、解凍してから水分をゆるくしぼって味つけします。解凍は自然解凍でも電子レンジでもOK。急ぐ時は凍った状態のまま調理する事も出来ます。

# 手作り食品を始める前に

## 知っておきたい保存の知識

使う分だけ作って食べきるなら良いのですが、残りのせっかく作った美味しい食材を台無しにしない為の注意点や、食品の保存方法を少し勉強しましょう。



### 煮沸加熱殺菌法

材料を詰めた瓶の蓋を軽く閉め、蒸し器に入れて20分加熱、蓋を固く閉めて更に20分加熱します。これで長期保存出来ますが、保存食は半年から1年以内に食べる方が良いでしょう。

**消毒法と容器**  
保存容器はプラスチック製ではなく、陶器やガラスが加熱滅菌出来るので便利です。容器は洗剤でよく洗い、次亜塩素酸ソーダで漂白すれば更に安全です。容器は良く乾かして使いましょう。短期保存なら中

**安全性と表示**  
手作りの物は「添加物を使っていないから安全」とは限りません。早めに食べる事が前提ですが、容器に「材料名、塩や砂糖の含有量、製造年月日」等を明記して貼っておくと良いでしょう。

## 予備知識

### 保存に相応しい塩分と砂糖

●塩………

長期保存には材料の重さの30%の塩が必要ですが、しかしこれでは味も身体のためにも良くありません。そこで、短期保存は5%、半年なら10%、1年なら20%と心得ましょう。一夜漬けの様な2~3%の物は、冷蔵

●砂糖………

庫で1週間です。味噌漬、醤油漬はすぐにカビが生えますから短期保存です。色々な種類の塩がありますが、特にこだわらなければ、なく手近な物で十分です。



### 豆知識

### ●酢の効用

酢には、米や酒粕から作る醸造酢と、酢酸を水で薄めて調味した合成酢があります。醸造酢は作るのに手数と時間が掛かり高価ですが、味がまろやかで美味しいので日本料理には欠かせません。合成酢は味や香りは劣りますが値段も安く、酢洗いをしたり、らっきょう等の酢漬けに適しています。酢は有機酸の一種で、疲れを取る作用や、殺菌作用もあります。梅干しを作る時に出る水分を「白梅酢」と言いますが料理だけでなく、銅製品を磨いたり、タイルの目地汚れ落としにも活用出来ます。

## 飲み物

### ◆バナナ酢

**材料** バナナ1〜2本、酢1カップ、氷砂糖1カップ

#### 作り方

- フタのある瓶を用意。  
①バナナを輪切りにし、約1カップ分用意する。  
②氷砂糖、酢をそれぞれ1カップ用意。  
③①と②をビンに入れ、軽くかき混ぜ、1週間置く。ふたをあけ、また軽くかきまぜ氷砂糖がとけたらOKです。(プランコリン)

★牛乳にまぜて飲むとジョアの味。肩こりがなくなりました!!(クマリ)



### ◆梅酒

**材料** 青梅1kg、氷砂糖1kg、ホワイトリカー1.8ℓ

#### 作り方

梅は洗ってへそを除き、竹くしなどで3〜4ヶ所穴をあける。大きいビンに、梅・砂糖・リカー酒をいれる。あめ色になったら飲みごろ(3〜4ヶ月) (SHOW)



## お菓子

### ◆ドライフルーツ

**材料** 好みのフルーツ

#### 作り方

適当にカットして、クッキングペーパーを敷いたレンジ皿の上に並べ、チンするだけです。(さくら)



### ◆バナナケーキ

**材料** ホットケーキミックス200g、バナナ1本、サラダオイル大さじ2杯、レーズン40g、卵1コ、牛乳150cc

#### 作り方

材料を混ぜて炊飯器でお米を炊くのと同時スイッチを入れるだけ。(RUNチ)

### ◆カスタード・クリーム

**材料** コーンスターチ、牛乳、砂糖、卵

#### 作り方

上記の材料をあわせて、温め煮る(鍋)だけ。おいしく、安くて家族に大好評です。(アッキー、M)

### ◆豆腐の味噌漬け

**材料** 豆腐(もめん)、白味噌

#### 作り方

豆腐の水分をしっかり切っておく。白味噌につけ込んでおく。食べやすい大きさにカットして食べます。酒のつまみにもいいですよ。(やす)



### ◆かつおとこんぶの佃煮

**材料** かつおぶし、昆布、砂糖、塩

#### 作り方

だしにとったかつおぶしと昆布を適度にたまるまで冷凍しておく。昆布は2cmくらいの長さの細切りにしておく。たまったらごま油で炒める。砂糖、塩で味つけてごはんにかけて食べる。おいしい!! (itako)

### ◆いがの塩辛

**材料** いか(刺身用)、塩

#### 作り方

墨袋、内臓を取り出し、キレイに洗います。適当に切って、フタと塩を加えて混ぜ、一晩で出来上がり! (T.E)



## 調味料

### ◆ラー油

**材料** 唐辛子、ごま油

#### 作り方

- ①唐辛子を輪切りにしてビンにつめる。
- ②ごま油をヒタヒタに注ぐ。
- ③1ヶ月寝かせる。オリーブ油でもできます。(にゃー)



### ◆天つゆ

**材料** しょうゆ1½カップ、酒½カップ、みりん½カップ、かつおぶし適量

#### 作り方

材料全部を耐熱容器に入れてレンジでちん。できあがり。市販のてんつゆが塩辛くて好みでないので作っています。(M.Y)

### ◆おみそ

**材料** 米こうじ、麦こうじ、塩、大豆

#### 作り方

- ①米こうじ、麦こうじ、塩を手でばらばらにしてまぜ合わせる。
- ②前日から水につけていた大豆を圧力なべで煮る(ボイルする)。
- ③大豆をミキサーですりつぶす。
- ④①②③を密封容器に入れ、2ヶ月したら、おいしいおみそになります。自分で作ったというきもちが何よりもおいしいおみそ汁になります。(K.H.)



## あなたの手作りレシピ教えて下さい

読者の皆さんからお寄せ頂いた自慢の自家製レシピ集です! 早速トライ!!

## お料理

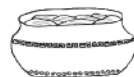
### ◆キムチ

#### 材料

白菜、粉末とうがらし、一味、りんご、にんにく、松の実、かき、なし、塩辛など

#### 作り方

- ①白菜を4等分に切る(たてに)。
- ②晴れの日に一日外に干しておきしおれさせる。
- ③上の材料の白菜以外の材料(りんご、にんにく、なしやかきはすっておく)を混ぜ合わせる。
- ④③を白菜の一枚一枚にぬっていく。
- ⑤葉っぱと③が交互になるように。
- ⑥何日間かおいておく。
- ⑦切って食べる。(ryocci)



### ◆漬物

**材料** スイカ、塩

#### 作り方

夏だけですが、食べ終えたスイカ、皮を剥いてボールに入れ、塩をバツバ!!数時間でスイカの浅漬物に!!ゴミもかなり減って一石二鳥です!! (Lichan)



### ◆梅干し

**材料** しその葉っぱ、塩、梅

#### 作り方

- ①梅を塩づけしておく。
- ②①の水分を流す。
- ③一回煮だしその葉と汁に梅をつけておく(つぼがよい)。(ryocci)



### ◆お茶ふりかけ

**材料** お茶(出がらしでOK)、かつおぶし、ゴマ

#### 作り方

- ①お茶をレンジ500w 2分でバラバラにする。
- ②フライパンにお茶葉、かつおぶし、ゴマを入れる。
- ③砂糖、塩、しょうゆ少々でOK。(SEIKO)

### ◆リンゴジャム

**材料** リンゴ(できれば紅玉)400g、レモン汁小さじ2、砂糖140g

#### 作り方

- ①リンゴを洗い、皮をむき、芯をとり、すり下ろす。
- ②鍋(フライパン)を熱し、①と砂糖、レモン汁を入れる。※ホーロー鍋がベスト。
- ③木べらでかきまぜながら中火で煮つめる。
- ④水分がなくなってきたら弱火にし、こがさないように煮つめ、煮沸消毒した容器に入れ保存する。(たお)



## その他の知恵袋

- 小ネギ、油揚げも、買ってすぐにカットし、冷凍しておくで長持ちします。
- うどんやパスタのゆで汁は、食器洗いの時に活用すると、とても便利です。油がよく落ちます。
- 味噌に焼酎を霧吹きでかけておくとカビが生えません。

- ジャガイモの発芽防止には、リンゴを一緒にに入れておけばOKです。
- 里芋はお湯が沸騰してからゆで始めるくとヌメリが少なくなります。またスパゲッティをゆでる時に、バターひとかけらからオリーブ油を少々加えるだけで、吹きこぼれしにくくなります。
- ポテトチップスやせんべいが湿ってしまったら、電子レンジやオーブントースターで加熱すると元通りにパリッと美味しくなります。(レッサーパンダ)



# おばあちゃんのお宝袋 教えて下さい

意外な物が意外な事に使える、  
新たな発見がいっぱい♪  
使える情報満載です！

## \*掃除\*

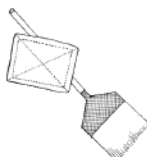
### キッチン

#### ■オレンジの洗剤

(オレンジの煮汁と洗剤を2:1で割るといいこと)

材料 オレンジの皮、台所洗剤、水

使い方 皮を水で煮て冷やし、洗剤を足してうすめるだけ。油よごれがよく落ちて肌にもやさしい。(ごげんね)



#### ■湯飲みの茶渋取り

材料 みかんの皮、塩

使い方 みかんの皮に塩を少しつけてこすると、茶渋がきれいに取り除けます。(じょうこたん)



#### ■サビ落とし

材料 じゃがいも

使い方 レンジの受け皿にサビが付いた場合、すてる間際のじゃがいも(芽が出たりシワシワになった物を半分に切って)「シ」ジするとキレイにサビがとれる。(ハリー★)

#### ■めり取り

材料 みかんやリンゴの皮

使い方 シンクや排水口の周りのヌルヌルはリンゴの皮でこするとキレイに。余談ですが生「ミ」受けにはネットに10円玉を2〜3枚入れて「ミ」こめると防止になります。(じょうこたん)

#### ■ステンレスの汚れ落とし

材料 米のとぎ汁

使い方 お米を洗った2度目の白い水を使っただけ。(ぬ無しみと)



#### ■焦げ&油落とし

材料 卵のカラ

使い方 すぐ煮ただけの卵のカラ...これを使えばお鍋の焦げやしつこい汚れがイチコロ!!クレンザー(洗剤)いらす!!!  
なかなか落ちにくい焦げつきが、卵のカラで「シ」ジすればきれいになりますよ。(ピンキーリング)

#### ■電子レンジの臭い取り

材料 みかんなど柑橘類の皮

使い方 みかんなど柑橘類の皮をレンジで20秒ほどチンするとすっきり。(魚焼きグリルも受け皿にみかんの皮と水を入れてから使うと、魚のイヤな臭いがほとんどしなくなります!)(じょうこたん)



#### ■冷蔵庫の脱臭剤

材料 食パン

使い方 食パンには脱臭と除湿効果があるので焼きすきて固くなったパンや古くなったパンは脱臭剤代わりに冷蔵庫に入れておくとう便利です。ちなみに食パンを砂糖の容器に入れておくとも固まっていた砂糖が除湿効果でサラサラになります。(ニリン)



#### ■タッパーの臭い消し

材料 塩、ぬるま湯

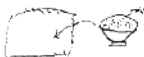
使い方 臭いのついたタッパーに、8分程度のぬるま湯に塩を一掴み入れて、蒸をきっちりして20回位振る。(りんちゃん)

## 部屋

### ■米ぬか又は茶の出がらしのぞーきん

材料 袋状の布、米ぬか又は出がらし  
使い方 方袋につめるだけ。床や柱をみがきます。

又新聞紙をぬらして窓を拭くとヒカビカに。ふすまなどのすべりも良くなるのでおすすめです。(ごげんね)



#### ■リモコン掃除

材料 木工用ボンド

使い方 リモコン等のボタンとボタンの間のゴミってなかなか取りにくいですが、そこでボンドをリモコンボタン全体にぬります。1日くらい乾いたボンドをはがすと同時にゴミまでくっついてキレイになります。(ピンキーリング)



#### ■肥料、ワックス

材料 米のとぎ汁

使い方 お米を洗ったあとのとぎ汁をためておいてフローリングのワックスがわりに使うとピカピカになりますよ。(Mayo)

#### ■量拭き

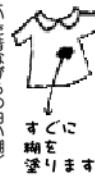
材料 みかんの皮

使い方 5〜6個のみかんの皮を鍋に入れて水を加えます。15分間ほど煮た煮汁を雑巾に滲ませて量を拭くと、見違えるようになります。(レッサーパンダ)

## \*洗濯\*

### ■シミ抜き(洗濯用)

材料 液体糊(工作等に使った昔ながらの白い糊)  
使い方 糊母から聞きました。



服に墨やしよつ油など、色の濃いシミがついたら、すくすく白い液体糊をシミに塗りつけるようにします。そして、洗剤でつまみ洗います。するとシミがびっしょりぬれ落ちます。(なぬ)

#### ■黄ばみ取り

材料 粉石けん、酢

使い方 中性洗剤ではないのですが、粉石けんと一緒に「酢」を少々入れて洗うと黄ばみが取れますよ。



(また、酢はたたみ等に生えたカビにも有効です。酢でふき取るときれいに。カビ防止にもなります。)(なぬ)

#### ■血液の汚れ落とし

材料 大根

使い方 血液が付着した場合には絶対にお湯で洗うのは厳禁です。どうしてもお水洗いで汚れの落ちない場合は大根おろしをガーゼにくるみシミの部分を押します。大根に含まれる酵素の働きでシミが消されます。(ニリン)



#### ■窓ガラス磨きの術

材料 市販のお酢

使い方 市販のお酢を水で2〜3倍にうすめてビネガー水を作る。窓ガラスに直接スプレーして柔らかい布やペーパータオルで拭く。仕上げには新聞紙を使います。インクの油がワックスのかわりになってピカピカ。汚れもつきにくくなる。(K.T.)



## \*洋服・靴\*

### ■フーツハンガー

材料 デパートの傘用ビニール袋

使い方 フーツの長さに合わせてカットし、空気をふくらませて両サイドを結びフーツの中に入れると倒れません。(なぬ)

#### ■靴の臭い消し

材料 果物や野菜の入っているネット

使い方 みかんのネット、10円玉40枚くらいそれぞれ10円玉を約20枚ずつ入れます。そして2本の入り口をひとつに結び脱いだ片方の靴に1本ずつ入れておくだけです。だいたい2日くらいで臭いが結構取れます。普段の足の臭いも消えますよ。(じょうこたん)



## 臭い消し

**材料** 重曹、通気性のある布や和紙など  
**使い方** 布のまん中に重曹をのせ、口をリボンなどでかくしはる。車の中や靴に入れておいて、きれいなお箱に適量入れて箱のフタに穴をあけておくのもいいですね。(K・T)



## 白のスニーカー

**材料** 練り歯磨き粉  
**使い方** 白っぽいスニーカーや上靴を洗う時は仕上げに練り歯磨き粉で洗うと、より白くなります。(レッサ・パンダ)

## シャツの洗濯

**方法** 洗濯する時は、ボタンをはずしてネットに入れて洗うと良いです。ボタンを止めたまま洗うと、ボタン穴が不自然に開いてしまいます。(レッサ・パンダ)

## \*美容\*



**材料** 米のとぎ汁  
**使い方** 米のとぎ汁をペットボトルに入れて、お風呂に入れます。肌が「すべすべ」になります。(にゃー)

## 美白洗顔

**材料** 酢、お湯  
**使い方** 美白になれる…化粧水いらす!!



お湯(洗面容器に入れた)に大さじ1のお酢を入れ洗顔すると肌がツルツルで洗っている美白に…。ただし、毎日NG、2日に1回、3日に1回をめぐに。肌の状態に合わせて…。(パリー☆)

## 下まつげ用のマスカラ

**材料** マスカラ、歯間ブラシ  
**使い方** あはあちゃんの知恵袋ではないんですけど…。下まつげ用のマスカラってあればとっても便利。でも毎日丁寧に下まつげにマスカラをつける暇のない身としては、特別な時用に下まつげ用マスカラをかうのは痛いし迷う。

そこで歯間ブラシの登場。

歯間ブラシは下まつげにぴったりなスマートさ。だから、それを手持ちのマスカラ液につけるだけ!! 歯間ブラシは3本セットで100均にあるし、お得ですよ。



## \*その他\*

### 子供用のイス

**材料** 牛乳パック、新聞、古着、接着剤  
**使い方** 牛乳パックを洗い、乾いたら中に新聞紙を詰めて、イスの形に組み立てる。古着をかぶせてボンドでがんじょうに接着すれば完成!! 妹が作ったのはバジャマを利用し、座面にキリンの絵、背もたれにポケットがあり、軽くて持ち運びOK!! (みーちゃん)

## ムカデ撃退法!!

**材料** タバコ

**使い方** タバコをほくしてティッシュにくるんで、部屋の四隅に置く!! (チヨメ)



## 花の長持ち方法

**材料** 氷

**使い方** 花は水の温度の上昇で枯れるので水に時々氷を入れたら長く咲いてくれます。(ウー)



## 鉢植の石がわり

**材料** ワインのコルク栓

**使い方** たくさんさんのワインを消費しますので、鉢植の穴ふさぎや寒さ対策にもってこいです。(まほ)

## 肥料

**材料** 米のとぎ汁

**使い方** お花や野菜を育てるのですが、毎日かけてますがそれは見事に育ちますよ!! (Mayo)

## 半分、生の干しいたけ

**材料** しいたけ

**使い方** スーパー等で買ってきたしいたけを一日、日光に当てるだけ。そうすると生のしいたけの時より日持ちするし、ビタミンCアップ!! (Y・H)

# みんな大好き 心理テスト

## CHECK1

あなたがもし  
ギャンブルをしたら、  
1回に賭ける金額は  
どれくらいにしたいと思いますか？  
A～Dのなかから選んでください。

A 3,000円以下 C 10,000円程度

B 5,000円程度 D 20,000円以上



## CHECK2

下の6色から、あなたのもっとも気になる  
ハンカチを1枚だけ選んで。  
似合う・似合わないや、  
持っている・持っていないは抜きで、  
今一番魅かれる色を選んでみてね！

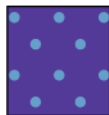
A パステルピンクの地に  
パステルブルーの水玉



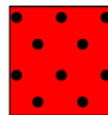
D ブルーの地に  
ホワイトの水玉



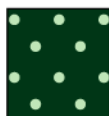
B バイオレットの地に  
ターコイズブルーの水玉



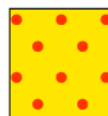
E レッドの地に  
ブラックの水玉



C ダークグリーンの上に  
パステルグリーンの水玉



F イエロー地に  
オレンジの水玉



# みんな大好き 心理テスト

## CHECK1

Aを選んだ人「75点」

堅物すぎてつき合いづらいと  
思われている人もいそう。

あなたの堅実度はかなりのものです。お金に關しても、何かの行動を起こす場合でも、とにかく危なげなく物事を進めようとする。『右横を叩いて渡る』という心算がめつたとしても、あなたは叩いて安全を確保したとしても、あなたは『堅物すぎてつき合いづらい』と陰口を叩いている人もいそうかも！

Cを選んだ人「50点」

自分では堅実と思っけていても、  
意外に騙されやすい！

残念ながらあなたの堅実度は、自分自身で思っているよりも低めです。あなたの場合、自分では手堅く行動しているつもりでも、つい周りに流されて危ない機を渡ってしまうタイプ。上手に運用してみないかという誘いに乗って、地道に貯金したお金を株に投資してしまうなど、堅実にやってきたことを途中でゼロにしたいように気がつけましょう。

Bを選んだ人「100点」

堅実すぎず、浪費もしない  
ベストな数値です。

あなたの堅実度はベストな数値といっけていでしょう。堅実度は高ければいいというものではありません。何事も度が過ぎるのはいけません。友人との付き合いでいつもお金をケチっていたり、あまりにも考えすぎてやりたいことを行動に移せなかったりしてしまうから。その点あなたの場合、節度をもって堅実さを使い分けることができます。

Dを選んだ人「25点」

堅実さとはまったく逆の波乱  
万丈を好むタイプです。

あなたは堅実とは正反対の道を突き進むタイプです。あなたには、何の波風もなく平々凡々に暮らすくらいなら、辛い状況になってもいいから波瀾に富んだ人生を送りたいという願望があるのかもしれない。つまり、多分楽しければいいというタイプなので、将来に備えて貯金をするのもいいでしょう。

## CHECK2

色は、あなたの隠れた才能を教えてくれる。その能力を磨いて開花させると、思わぬライフワークにつながるかも。選んだ色は、アクセサリや靴、バック、文房具などのアクセントカラーに使って、身近に置く事で才能に磨きをかけましょう。

A パステルピンクの地×パステルブルーの水玉を選んだあなた

天然ガケでのんびりムード漂うあなたは、しよせん、会社人間なんて似合わないのでは？「手先が器用で思いやりあふれる」その能力を開花させれば美容やファッションなどの女性に優しい産業や、看護婦、保育さんなどの介護系職業で華と讃えられること間違いなし。

B バイオレットの地×ターコイズブルーの水玉を選んだあなた

出世欲がなく、根まわしベタなあなたは、その芸術センスも繊細さを活かして、芸能界に精通しよう。タレント、シンガー、画家、音楽家、またはその並外れたセンスを活かして、ワインのソムリエ、カラーコーディネーター、メイクアップアーティスト、インテリアデザイナーなどが向いてそう。

C ダークグリーンの上にパステルグリーンの水玉を選んだあなた

「協調性から安定志向」で、人一倍堅実な人生設計を描くあなたは、「打たれ強く、操一貫」だれにも頼らず突き進める営業ウーマン、独立商売系。はたまた政治家など、その熱血キャラを活かせば、人の上に立つのも夢じゃない。

D ブルーの地×ホワイトの水玉を選んだあなた

人一倍「冷静な観念」なあなたなら、コンピューターワークや理工系の研究職がおすすめ。人間関係があまりわずらわされない作家や漫画家、イラストレーターなどの感性を活かす仕事もGood。

E レッドの地×ブラックの水玉を選んだあなた

血気盛んで、曲がったことが大嫌いなあなたは、「打たれ強く、操一貫」だれにも頼らず突き進める営業ウーマン、独立商売系。はたまた政治家など、その熱血キャラを活かせば、人の上に立つのも夢じゃない。

F イエローの地×オレンジの水玉を選んだあなた

チームプレイより独走態勢で花咲く「一匹狼で数字に強い」あなたなら、手堅く教師、税理士、医者を狙うなり、企業においてはマネジメント、経理、企画、マーケティングが適任。ただし、仕事が目白すぎて、キャリアウーマン道を爆走し相手を迷さないようにね。