

衣替えの季節

コロナ自粛でうち時間が長くなったことで、断捨離や大掃除をされた方も多いでしょう。衣替えといっても、夏日・真夏日になる日が年々早くなり、自分の都合で！という方も多いようです。

令和2年
6月

衣替えの目安

季節に応じて衣装を入れ替えることを「衣替え」といい、日本では6月1日が冬服から夏服へ、10月1日が夏服から冬服へ衣替えするタイミングとされています。衣替え自体は平安時代ごろから行われていた風習ですが明治政府が役人や軍人の制服を6月1日と10月1日に衣替えするよう定めたことから、この日づけが定着しました。衣替えのタイミングは、最高気温に注目。目安は15度と20度で、最高気温が20度を超えるようになってきたら夏の装いに、15度を下回るようになってきたら冬の装いの支度を始めるとOKです。衣替えを行うならよく晴れた湿度の低い日を選ぶのがおすすめ！

衣替えの時が断捨離のチャンス！

気に入って買った服はなかなか捨てられないもの。ましてお値段もそこそこしたものなら、いつか着るかな、瘦せたら着よう、で何年も持越しという服も多いはず。しかし、一般的にはいつか着ようは、いつまでも着ないそうです。瘦せたら、また新しい服が欲しくなるそうです。収納場所がたっぷりある人は別として、思い切ることが得策のようです。もちろん、捨てるのは忍びない・勿体ないので、たとえ大した額にならなくてもリサイクルへ出し着たい人に着てもらったほうが服のためにもなりますね。



これからの季節、ジメジメうっとうしい毎日が続きます。コロナ自粛でストレスがたまっているのにウンザリですね。クローゼットのお洋服もまた同じ。除湿でサラサラ、気分もさわやかになるために除湿剤は必須です。

～手作り除湿剤～カンタンでお安くできます！

(床置きタイプ)

- 材料：重曹・空き瓶・布・紐・輪ゴム
 あれば、アロマオイル(レモンやミント系がおすすめ)
 作り方：①空き瓶(乾燥済)に重曹を半分以上入れる。(多ければ多いほど長持ち)
 ②お気に入りの香りのアロマオイルを数滴好みで入れる。入れなくてもOK
 ③ガーゼや布をピンの口より少し大きめにカットしてピンにかぶせ輪ゴムでしっかりとめる。(倒れても中身がこぼれないように)
 ④輪ゴムだけでは可愛くないので、その上から可愛いリボンや紐をかけて結んでできあがり
 ※サラサラしなくなったら、中身の入替時。使い終わった重曹は洗剤として利用！(約1～2ヶ月)
 ※小さ目瓶でいくつか作って靴箱に入れても快適です
 ※ミントの香りはさわやかな上、虫が嫌うニオイです
 ※ガラス瓶で中が見えるので造花や貝殻など飾りを入れてもすてきです

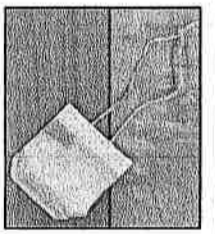


(靴の中に入れるタイプ)

- 材料：重曹・お茶や出汁を入れるパック(中身が出ることもあるので2枚重ねにしましょう。) あれば好みのアロマオイル
 作り方：①不織布のお茶パックに8分目くらいの重曹を入れる あればアロマオイルを数滴たらし、袋を2重にする
 ②靴の中に一袋ずつ入れて使います。コーヒーフィルターに入れても可
 ※アロマオイルを使う場合、香りは1種類にしましょう。あれやこれや使うと靴箱の中で香りがケンカし、臭くなります！

(吊り下げるタイプ)

- 材料：重曹・コーヒーフィルター(無漂白がナチュラルで可愛い) 可愛い紐や麻紐 あれば好みのアロマオイル
 ①コーヒーフィルターに大さじ3杯重曹を入れる
 ②紐を輪っかにして中に入れ折りたんでホチキスやテープで止める(紐がはずれないようにしっかりと)



乾燥のし過ぎはウィルス感染に好条件。エアコンのドライ機能のかけ過ぎに注意して重曹でピンポイント除湿にしましょう。

猫ちゃんはアロマ成分が苦手。病気になることもありますので、猫ちゃんのいる場所では使わない方がいいでしょう。

夏のレシピ

ささみときゅうりの中華風酢の物

- 材料(4人分)
 ・きゅうり2本・ささみ1～2本
 ・ゴマ油大匙1◎しょうゆ 大匙2◎酢 大匙2◎砂糖大匙1◎塩適量
 作り方
 ①◎の材料をまぜておく
 ②ささみは茹でてさいておく
 ③きゅうりは千切りにして塩をふり水気を絞る
 ④ボウルにささみをいれ、きゅうりと◎と混ぜ合わせる。
 器に盛ってできあがり。
 冷蔵庫で冷やしておくとおいしいです
 ※ラー油やゴマなどお好みで！

鶏もも肉と茄子のおろしポン酢

- 材料(2人分)
 ・鶏もも肉1枚
 ・塩・胡椒少々
 ・◎醤油大さじ1◎みりん大さじ1
 ・茄子2本
 ・片栗粉大さじ2
 ・小麦粉大さじ1
 ・大根おろしお好きなだけ
 ・ポン酢適量
 ・サラダ油大さじ2
 ・水大さじ1
 作り方
 ①鶏もも肉は一口大に切り塩・胡椒をして、◎を絡めておく。茄子は乱切りにし水にさらしておく
 ②鶏もも肉と茄子に片栗粉と小麦粉を振っておく(分量の粉を半分ずつ振って下さい。)
 ③フライパンにサラダ油を入れて熱し鶏もも肉を皮目から入れて焼く。
 ④鶏もも肉の焼き目が付いたらひっくり返し端に寄せ、茄子を入れて水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
 ⑤器に盛り付け、大根おろしをのせてポン酢をかけてどうぞ。



雨もコロナも
 こまめに洗ってね！

