

ていれぎ

vol. 60

2020
春夏号



**湿気と暑さに
立ち向かおう！**

水まわりのお掃除
野菜・肉・魚の保存のコツ

洗濯物の干し方のコツ

ストックしておく便利な缶詰を使って
トマト缶レシピ

水道

困ったときの

Q&A

お風呂

汚れの種類別に撃退!

水垢やカビなど、汚れの種類に合った方法でお掃除しましょう。

水垢 [鏡、浴槽の縁、蛇口、桶など]

- 1 お風呂用洗剤を気になる箇所につけ、ラップを使ってパック。



- 2 そのまま5～10分置いたあと、スポンジでこする。

- 3 それでも落ちない場合は、**弱酸性タイプ**の洗剤で1と2を繰り返す。スポンジで取れにくい汚れは、プラスチックカードなどを使ってこそぎ落とす。



- 4 洗剤が残らないようにシャワーを使ってしっかり洗い流し、乾いたぞうきんなどで水気をふき取る。

カビ [タイル目地など]

- 1 塩素系漂白剤(カビ取り剤)を気になる箇所につける。液が垂れてくる場合は、ティッシュペーパーを使ってパック。



- 2 そのまま5～10分置いたあと、カビの色が消えないようなら、古い歯ブラシなどを使ってこする。



- 3 洗剤が残らないようにシャワーを使ってしっかり洗い流し、乾いたぞうきんなどで水気をふき取る。

水垢の掃除とカビの掃除は別日に!

「混ぜるな危険」と書かれている「酸性タイプ」の洗剤と「塩素系タイプ」の洗剤を同時に使うと、有毒ガスが発生し、とても危険です。掃除を始める前に、必ず洗剤の液性を確認しましょう。

この
ひと手間で
キレイを
キープ

- ◆ 毎日の入浴後は浴室から出る前にシャワーを使い、浴室の壁や床など全体に水をかけてシャンプーの泡や石けんカス、皮脂を丁寧に洗い流しましょう。
- ◆ 乾いたぞうきんなどを使って、水気を拭き取りましょう。できる限り水気を残さず、入浴後に換気扇を回して浴室内を乾燥させることで、カビの繁殖の予防になります。

トイレ

酸性タイプの洗剤で撃退!

なかなか取れないガンコな汚れの原因は、主に黄ばみや尿石。これらの汚れには酸性タイプの洗剤が有効です。

- 1 汚れがひどい箇所に酸性タイプのトイレ用洗剤をかけ、トイレットペーパーを使ってパック。



- 2 30分ほど置き、パックしたトイレットペーパーを取り除き、トイレ用ブラシでこする。



- 3 汚れが取れないようであれば、1と2を何度か繰り返す。

- 4 最後に水を流して洗剤が残らないよう、洗い流す。

この
ひと手間で
キレイを
キープ

- ◆ 毎日1回、水を流してトイレ用ブラシでこすると汚れがつきにくくなります。
- ◆ トイレ用ブラシも週に1回のペースでお手入れをしましょう。お手入れ方法…バケツにぬるま湯を入れ、そこへ除菌・漂白剤を混ぜ、30分ほどつけた後、ベランダなどの外で日光に当てて乾燥させる。

水まわりのお掃除

湿気と暑さに立ち向かおう!

いつもの掃除では取りきれない、トイレとお風呂の基本の掃除と、しつこい汚れの落とし方を紹介。毎日使う場所だから、気持ちよく過ごしたいですね。

湿気と暑さに立ち向かおう！ 野菜・肉・魚の保存のコツ

ちょっとしたひと手間で、野菜・肉・魚のおいしさと鮮度が長持ちする保存のコツをご紹介します。

野菜

野菜ごとで保存方法を覚えるのは大変。大きなグループに分けて、それぞれのポイントをおさえましょう！

芯のある野菜は くり抜いて保存

キャベツ レタス

芯をくり抜いて濡らしたキッチンペーパーを詰め、乾燥しないようにビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。少しづつ使うときは外側の葉から。

【保存の目安】1週間前後



立ち野菜は立てて保存

にんじん きゅうり ほうれん草

畑で育っていたときと同じように立てて保存します。冷蔵庫で保存する際は、野菜をキッチンペーパーに包んで、牛乳パックなどを使って立てるとよいでしょう。

【保存の目安】1週間前後



根菜類は洗わず常温保存

じゃがいも 玉ねぎ ねぎ ごぼう れんこん

直射日光を避け、風通しの良い場所に置きましょう。また、土や泥がついているものは風味を長持ちさせるため、水洗いせずにそのまま新聞紙に包んで、冷暗所（夏場は冷蔵庫）で保存しましょう。

【保存の目安】1カ月前後

（ごぼう・れんこんは1〜2週間）

● 使いかけのものは切り口に空気がふれないようにラップで包み、冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。
● 新玉ねぎは冷蔵庫で保存しましょう。



肉・魚

肉や魚は、小分けにしてから冷蔵または冷凍保存します。今回は、料理に便利な下味冷凍も紹介します。

基本は空気を避ける

肉や魚は、空気に触れると傷みややすいので、冷蔵保存の場合は、1回分ずつ小分けにして、空気が入らないよう、きっちりラップで包んで冷蔵庫へ入れましょう。

【保存の目安】購入時の消費期限内



冷蔵庫へ！



冷凍保存する場合は、1回分ずつ小分けにしてラップで包み、保存袋に入れて冷蔵庫へ入れましょう。

【保存の目安】1カ月前後



冷凍庫へ！



● 魚は内臓を取り除いてから保存しましょう。

肉・魚の下味冷凍

醤油や味噌、香味野菜などで下味をつけてから冷凍保存してみましょう。

下味冷凍
メリットその1

調理の短縮

下味がついているので、解凍してそのまま焼くだけ。野菜などをプラスするだけでメインのおかずが簡単にできます。

下味冷凍
メリットその2

おいしさ長持ち

下味をつけることで味がしみこみ、肉は柔らかく、魚は臭みを抑えることができます。また、冷凍焼けを防ぐこともできるのでおいしさも長持ちします。

下味冷凍のレシピ

肉または魚500gに対しての分量です。肉は牛・豚・鶏、魚は鮭・アジ・鯛などお好きなものでOKです。

味噌ヨーグルト

- 味噌…50g
- ヨーグルト…50g
- 塩・こしょう…少々

香味野菜の甘辛ダレ

- 玉ねぎのすりおろし…100g(約1/2個分)
- しょうがのすりおろし…10g
- しょうがのすりおろし…10g
- 醤油…大さじ5
- みりん…大さじ4
- 砂糖…大さじ3

七味や山椒、柚子、カレー粉などを足すと、味のバリエーションが広がります。

大根やかぶなどは葉がついたまま保存すると、葉が水分や栄養を奪ってしまうため、必ず切り落としてから保存しましょう。下味冷凍は、まとめて作っておくと、忙しい日に大活躍！

監修/調理師・野菜ソムリエ 大西 望さん



家事のプロに聞きました!

洗濯物の干し方のコツ

洗濯できれいになった衣類も干し方ひとつでシワになったり型崩れしたり…。衣類に合った干し方のコツを知って今日からあなたも洗濯上手!

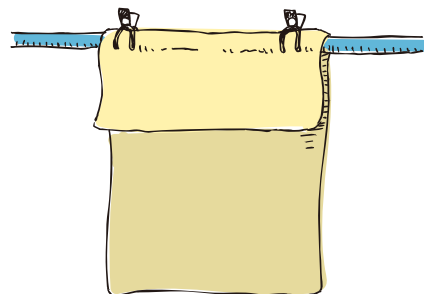
干すまでそのままではダメ!

脱水後はすぐに洗濯物を取り出す!

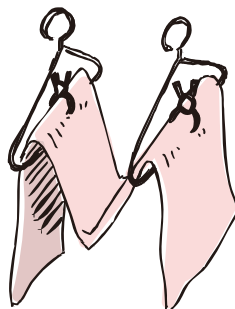
脱水後、洗濯機にそのまま置いておくとシワの原因に。また、夏場は菌が繁殖して嫌な臭いの原因にもなります。

シーツ・バスタオルの干し方 バリエーションA・B

A 竿1本で重なり部分が少なくなるよう干す。

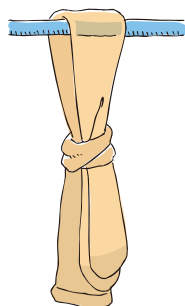


B ハンガー2〜3本で、M字状に渡して干す。

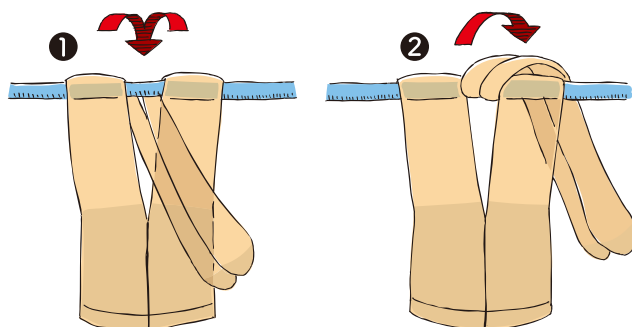


ストッキングの干し方 バリエーションA・B

A 洗濯バサミを使わず、全体を伸ばしてから滑り落ちないように下で結ぶ。

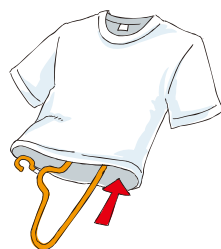


B 股の間につま先をくぐらせ(1)、竿に回しかける(2)。

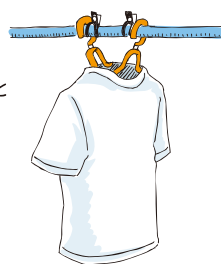


Tシャツ・トレーナーの干し方

ハンガーを通す時は、下から出し入れると首まわりが伸びない。



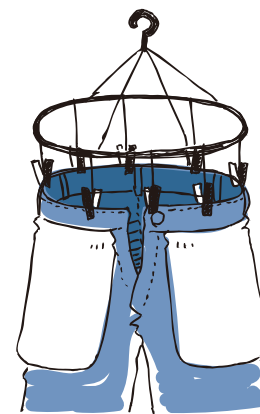
ハンガーを2本使って、すき間をつくって干すと乾きやすい。



干し方いろいろ!

ジーンズ・スラックスの干し方 バリエーションA・B

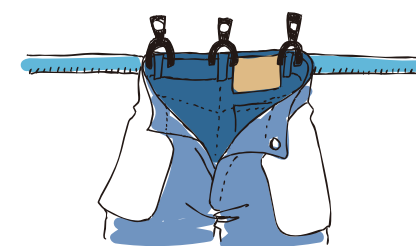
A 乾きにくいウエスト部分を上にし、裏返した状態で、丸形ハンガーなどで筒状に干す。



時間がある場合、ポケットが乾いてから裏返して干すと早く乾く。

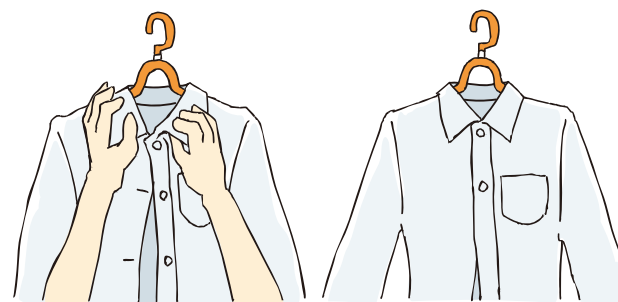


B 竿に片方だけを洗濯バサミで留める。



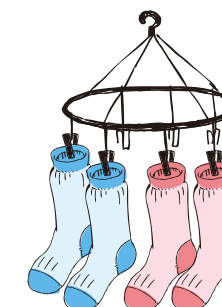
ブラウス・シャツの干し方

なるべく厚みのあるハンガーを使い、襟まわり、ボタン部分、袖口部分などの形を整え、第1ボタン・第2ボタンを留める。



くつ下の干し方

乾きにくいゴムの部分を上にし、中に空気が入るように干す。



洗濯機の中でそのまま放置は×。すぐに干せない時は、洗濯機から出してほぐしておきましょう。夕方には湿度が上がるので、日がさしていても、干した洗濯物は午後3時頃までには取り込みましょう。

監修/家事代行スタッフ 奥野 孝啓さん



ストックしておく便利な缶詰を使って

トマト缶レシピ

トマトカルボナーラ

下準備

- ・アスパラは根元のかたいところを切り落とし、4cmの長さに斜め切りする。
- ・ベーコンは1cmの幅に切る。
- ・ポウルにAの材料を入れ混ぜておく。

■作り方

- ① スパゲティを袋の表示時間どおりにゆでる。スパゲティがゆで上がる1分前にアスパラを加え、一緒にザルにあげる。
- ② フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れて中火にかけ、脂がでてきたらトマト缶を加えてフライパンをゆすりながら軽く煮詰める。
- ③ ゆで上がったスパゲティとアスパラを②のフライパンに加えて軽く混ぜ火を止める。
- ④ Aの材料を③に加え、全体を軽く混ぜ合わせ、とろみが出るまで弱火にかける。塩・こしょうは好みで。



一緒にゆでると時短に

材料 2人分

- トマト水煮缶 (カットタイプ)…100g
- スパゲティ…160g
- アスパラ…2本
- ベーコンスライス…60g
- オリーブオイル…大さじ2
- 卵…2個
- A パルメザンチーズ …40~60g
- 粗挽き黒こしょう…適量
- 塩・こしょう…適宜



トマトサラダチキン

下準備

- ・鶏むね肉はキッチンペーパーで水気を拭き取り、皮と余分な脂肪を取り除いた後、味しみを良くするため、フォークで両面に数カ所穴をあける。

■作り方

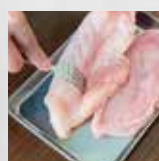
- ① 保存袋にトマト缶とAの材料を入れ、保存袋を手で揉んで混ぜ合わせる。
- ② 鶏むね肉を①の保存袋に入れ、空気を抜いて封をし、冷蔵庫で半日〜1日、味をなじませる。
- ③ 小さめのフライパンに②の鶏むね肉をつけ汁ごと出し、中火にかける。沸いてきたら、弱火にし、蓋をして7〜8分、表裏を返して蓋をし、さらに7〜8分煮詰める。
- ④ 火を止めて蓋をしたまま冷めるまで蒸らす。保存容器に煮汁ごと移し、冷蔵庫で冷やす。

材料 作りやすい分量

- トマト水煮缶 (カットタイプ)…100g
- 鶏むね肉…2枚(500g)
- おろし生姜…10g
- おろしにんにく…少々
- 砂糖…大さじ1/2
- A オリーブオイル…大さじ1
- 塩…小さじ1
- レモン汁…小さじ1
- こしょう…少々



空気をしっかり抜く

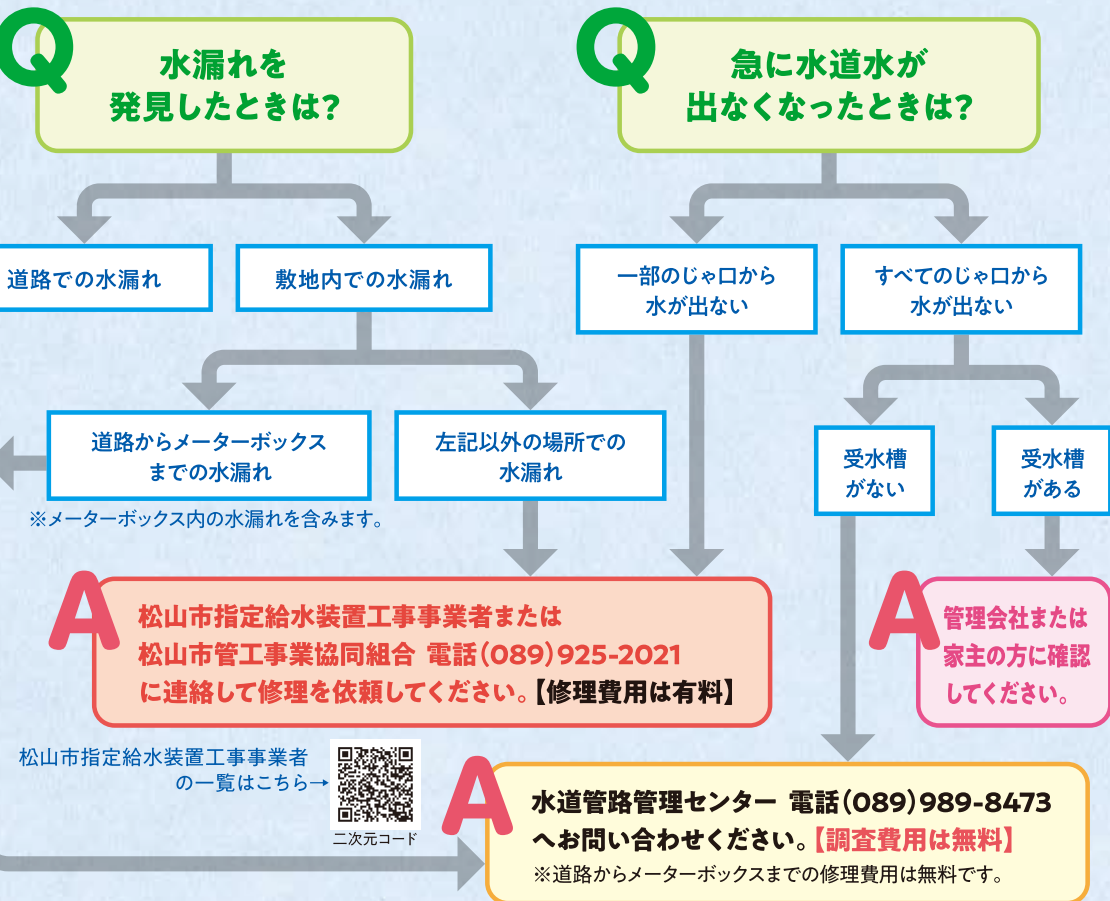


ブスブス

サラダチキンは冷蔵庫で3〜4日、日持ちします。鶏肉の皮はカリッと焼いてトッピングに。

監修/調理師 大西 望 さん

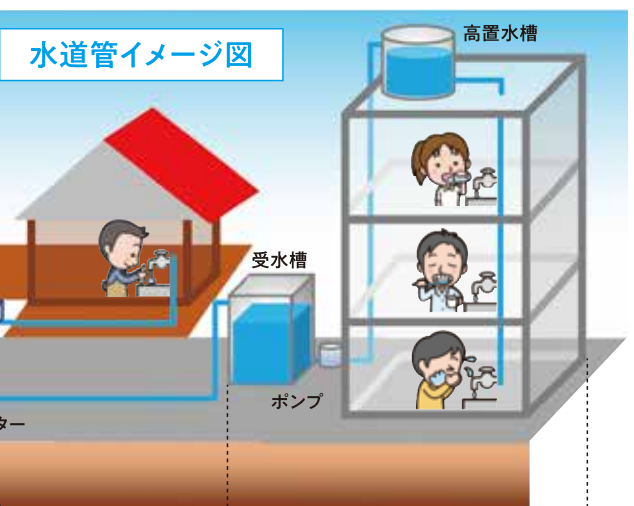




ひとくちメモ

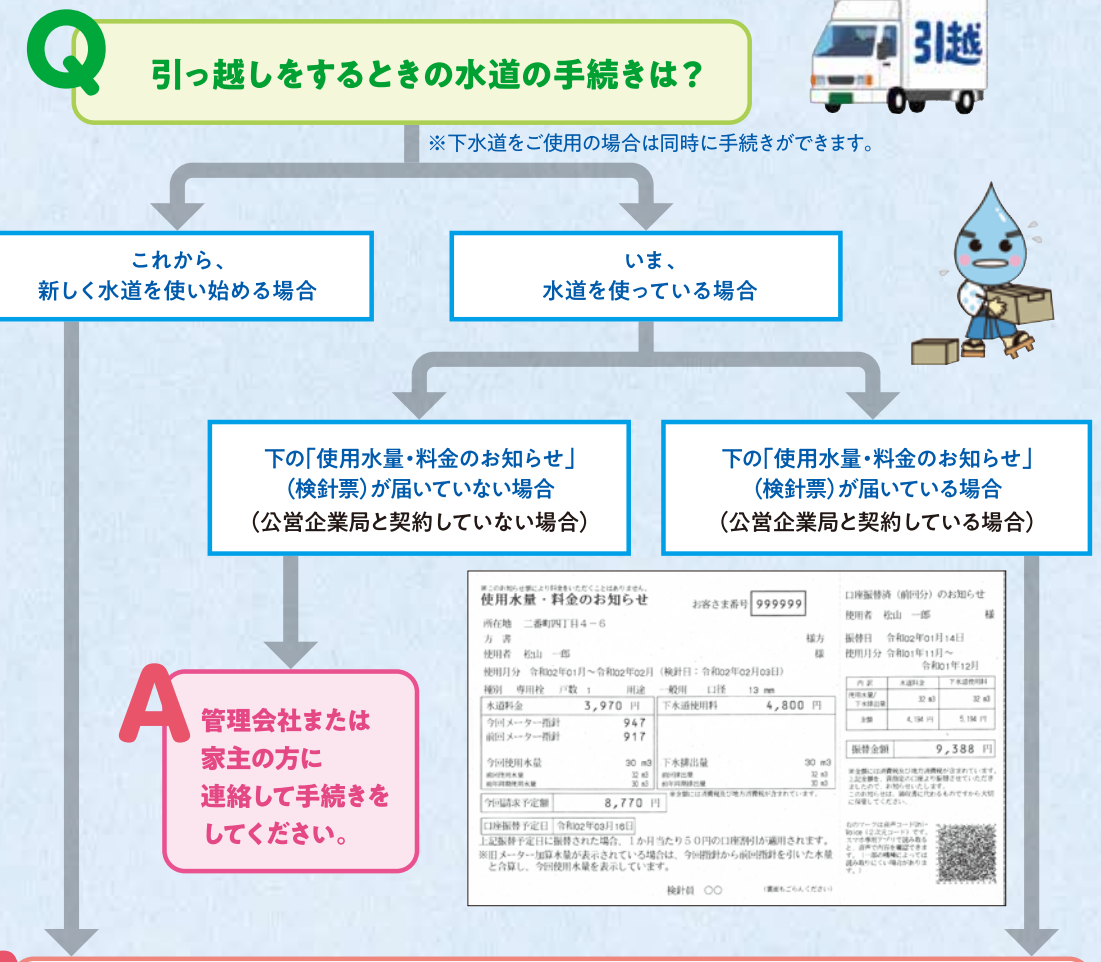
建物内で水漏れを発見したときは、まず、メーターのそばにある止水栓(元栓)を右(時計回り)に回して水を止めてください。

止水栓が閉まらない場合は、水道管路管理センター 電話(089)989-8473 まで連絡してください。



	配水管	給水管	メーターボックス	給水管	じゃ口・水洗トイレなど
管理	公営企業局				お客さま
修理		公営企業局	メーターボックス		お客さま
			止水栓・メーター		

水道困ったときのQ&A
お客さまから、よくある質問をまとめました。



A お引っ越しの3日前までに電話またはインターネットで手続きをしてください。

注意 手続きをしないと、前の住所の水道料金がかります。

電話は…
松山市公営企業局検針収納等業務受託者
ヴェオリア・ジェネッツ株式会社 松山営業所
電話(089)915-0311
営業時間 [平日] 8:30~18:00
[土曜日・日曜日・祝日] 8:30~17:00
※年末年始(12月29日~1月3日)は除きます。

インターネットは…
 二次元コード

令和2年度 水道モニター募集

同時募集▶親子水道モニター ※子供は小学生に限ります。

浄水場見学会の様子



募集対象

- 次の(1)から(4)の条件をすべて満たしている人
- (1)松山市在住で上水道を使用し、水道に関心を持っている人
 - (2)20歳以上の人
親子で応募する場合、お子さまは小学生に限ります。
 - (3)同時に他の機関のモニターになっていない人
 - (4)年3回程度の懇談会に出席できる人(日曜日に開催)
懇談会に1回出席ごとに(1組)3,000円の謝礼金をお支払いします。

募集人数
30名(組)

応募締切
3/25水
必着



大人の部
(職員と懇談)

応募方法

次の項目をご記入のうえ、郵便・メール・FAXで、ご応募ください。

- ①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日 ④職業
 - ⑤電話番号 ⑥メールアドレス(ある人のみ)
 - ⑦応募理由(50字以上100字以内)
※応募理由などに基づき、選考させていただきます。
- お子さま(小学生)も応募する場合は…
- ⑧お子さまの氏名(ふりがな)
 - ⑨新学年(4月からの学年)



子供の部
(水の実験)

応募先

郵便

〒790-8590(住所不要)

松山市公営企業局 水道サービス課「水道モニター」係



メール

メールアドレス…kg-service@city.matsuyama.ehime.jp

※タイトル欄には、「水道モニター応募」と記入してください。



二次元コード

FAX

FAX番号…089-948-0727



ていれぎの
下葉
浅ぎの
秋の
黄に
の風
正岡
子規

【ていれぎ】

アブラナ科の多年草。清流を象徴する草で、冷水の流れる水辺に見られます。伊予節に、「高井の里のていれぎや」とうたわれる松山市南高井町の自生地で、市指定天然記念物として保護されています。

ピリッとワサビのような辛味があり、刺身のツマとして賞味されます。

水道に関するご連絡・お問い合わせは下記までどうぞ



「ていれぎ」の次号(61号)は11月に配布予定です。

「ていれぎ」はイエロースタンド(スーパー・書店など)、松山市役所の関係施設(市役所本館1階ロビー・各支所など)で手に入ります!



環境に配慮した再生紙・大豆油墨のりなどを採用しています。

- 水道を使い始めるとき
 - 引っ越しなどで水道の使用中止や精算するとき
 - 水道料金が変更されたとき
 - 水道料金に関するお問い合わせ
 - 水道を新設・改造するとき
 - 道路で水漏れをみつけたとき
 - 水道を修理するとき
- 市外局番(089)
- ヴェオリア・ジェネッツ(株)松山営業所 ☎915-0311
 - 松山市公営企業局水道管路管理センター ☎989-8479
 - // ☎989-8473
 - 松山市指定給水装置工事事業者
 - または松山市管工事業協同組合 ☎925-2021
 - 松山市公営企業局浄水管理センター ☎977-0510
 - 松山市公営企業局水道サービス課 ☎998-9800
 - 松山市公営企業局警備室 ☎998-9800
- ※ 夜間、休日などのご連絡、お問い合わせ