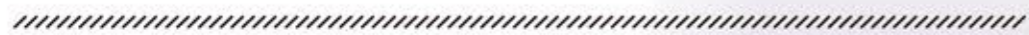


教えて、みんなの時短術!

2021年もあと少し。お正月の準備や大掃除など、何かと慌ただしい年の瀬です。日々の家事もなるべく手早く済ませて自分の時間もつくりたいですね。組合員の皆さんが実際にしている時短術について聞いてみました。



買い物・献立に迷う時間をなくす

- 食材は5日～1週間分をまとめて買い出しに行く。
- 洗剤、トイレトーパー、せっけん、化粧品、歯ブラシ、歯磨き粉など決まった銘柄で定期的を買っているものは生協の宅配を利用。
- よく使うメニューや味付けなどはメモしてキッチンの近くに。



メニューは1か月固定!

晩ごはんのメニューは以前は1週間ずつ考えていましたが、それも面倒になって今では1か月固定メニューです。毎日の献立に悩む時間がゼロになりました。お弁当は子どものリクエストをおかずをほぼ全て食材別に書き出してあるので、その中から冷蔵庫にある食材で作れるメニューを選んで作ります。考える時間がぐっと減りました。 **金沢市 40代**

なるべく早く火を通す

- 煮物(根菜類)は冷凍してから煮ると火が通りやすい。
- 根菜はレンジである程度加熱してから調理。
- 圧力鍋を使って煮込み時間を短縮。大根は面取りもしなくて良い。



手抜きじゃない! 手間抜き!



- 食材は、使う分量より多めに切って冷凍。きのこ類もばらして冷凍。汁物などを作るとき、そこから出せば時短に。
- 冷凍カット野菜を使って、カット・皮むきを短縮。
- 味付け肉を使って味付けの手間を減らす。

キッチンバサミをフル活用!

長ねぎはみそ汁の鍋の上でチヨキチヨキ。みそ漬けのお肉など、まな板に臭いや油が付きそうな食材は買ったトレイの中でハサミを使って処理しています。 **金沢市 40代**

作り置きは味方!

- 2人家族なので、ご飯は多めに炊いて1食分ずつ専用のカップで冷凍。5日に1度くらいしか炊飯しない。副菜も多めに作り3日程度で食べ切る。
- 休日に下味冷凍を作り置き。平日は解凍して焼くだけ。

洗いものを減らす



- フライパンや鍋ごとテーブルに。温かいものが食べられるし、洗いものも減る。
- 大皿に盛り付けそれぞれが食べたい量を取る。
- ワンプレート利用。ちょっぴりカフェ風でおしゃれにも。
- フライパン用アルミホイルを敷いて調理し、汚れを減らす。
- 調理の手順を考えて、フライパンを洗う手間を減らす。
- フライ物はポリ袋を使用して下味付けからパン粉付けまでする。容器を使わず洗いものを減らす。

ワンプレート&各自洗い



晩ごはんはワンプレートに盛り付けます。食べ終わった食器は各自で洗うので、私の時短になります。 **金沢市 40代**

なくすと時短

- 三角コーナーをやめて、生ごみは水を切って袋へ。三角コーナーを洗う手間が省ける。
- キッチンマット、トイレマット、玄関マットをなくす。マットを洗濯するより、サッと床掃除の方が楽なので。

すごい楽ちん!

キッチンシンクや浴室の排水溝のふたを無くしました。ふたを洗わなくていいし、毎日の手入れが楽になり時短に。浴室の排水溝には100円ショップの髪の毛キャッチャーを設置して、毎日塊になった髪の毛を捨てるだけでいいので、すごく楽ちんで清潔です。 **内灘町 50代**

お掃除の時短

- フローリングワイパーは、新しいシートを付けたままにして、手に取りやすい所に置き、隙間時間に掃除する。
- お風呂の床は、残り湯に漂白剤を入れたもの(1%強くらい)をまいておくと、ぬめりやピンクカビも生えず、床掃除をする必要がなく時短。週に1、2回でOK。
- 古くなった靴下や肌着などは、鏡や洗面台を拭いてから捨てる。こまめに拭くことで手入れが楽になり時短。

洗濯の時短

- 洗濯はネットに種類ごとに入れて洗う。干すのが早くなる気がする。
- 洗濯物はハンガー干し。乾いたらハンガーのままクローゼットへ。畳む時間を短縮。
- 下着や靴下など、シワが気にならないものは畳まずに分けてカゴに入れる。ポイポイ入れるだけなので時短。

