



冷蔵庫スッキリ収納② レギュラー、控え

冷蔵庫収納のポイントには内容を「レギュラー」と「控え」に選別することです。毎日使うレギュラーは取り出しやすい場所に収納します。長く保存する控えは、取り出しにくい場所でもかまわないのです。これは冷蔵庫にかぎらず、すべての収納のポイントでもあります。冷蔵庫は各部の配置がこのポイントをおさえたい「つくり」になっています。次に、冷蔵庫各部毎に特徴と使い方をまとめます。

①冷蔵室 約6℃

利用頻度が高いレギュラー用の場所です。ここには、引き出すトレーを使うと便利です。細長いタイプなら奥の食材も確認でき、忘れて腐ってしまうこともありません。100円ショップには色々なトレーがあります。透明・半透明のトレーは中身が確認でき、庫内の光を遮りません。冷気が通りやすいメッシュのカゴをトレーがわりにする手も。きれいに見せたいなら白い

トレーで統一。深いトレーだと中身が見えないので、ラベルを貼って中身を確認するようにします。ステンレスやガラスのトレーで統一すると、見た目がキレイなだけでなく食材が冷えやすくなります。

冷蔵室では、その日に食べる食材や下ごしらえ品などを入れておく場所を決めておくとういでしょう。冷蔵室内でもレギュラーと控えがあります。

②ドアポケット 約10℃

準レギュラー用スペース。ドア開閉のため、温度が上がりやすく振動が多い。調味料や飲み物を入れるのに適しています。牛乳パックやペットボトルの上部を切り取りポケットに設置すれば便利。円筒形をした綿棒の空き器も使えばマヨネーズとケチャップを立てて入れられます。行方不明になりがちなチューブ類は、まとめておきます。

③野菜室 約10℃

比較的空間にゆとりがあり温度も低すぎないので、野菜のほか醤油瓶やペットボトルなどの保管に適しています。

野菜は畑で育った時に近い状態で保存すれば長持ち。仕切りなどで、立てて収納するとよいでしょう。

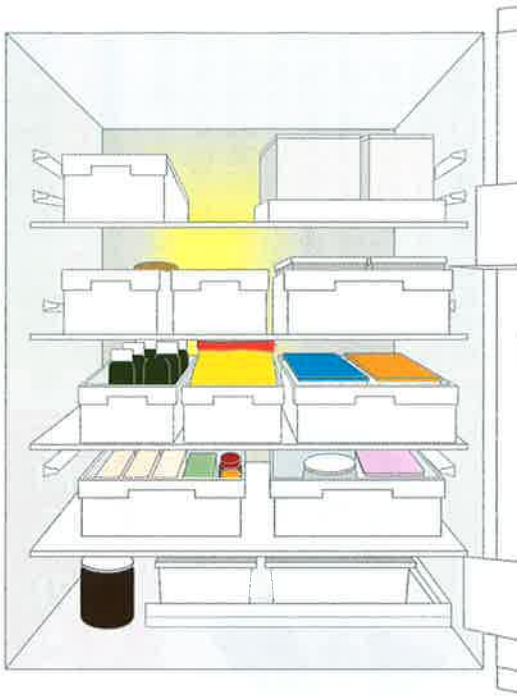
④冷凍室 約マイナス18℃

中身が詰まっているほど冷却効率が良くなります。それぞれが保冷剤の役割をはたすからです。冷凍では立てて収納するのがポイント。100円ショップで買える冷凍室スタンドやブックエンドを使うときれいに立てられます。

浅い冷凍室は急冷効果が高く、深い冷凍室は長期保存向き。

⑤チルド室 約1℃

凍る寸前の状態で保存できるので、刺身、ヨーグルト、練り製品などに適しています。



庫内を白いトレーで統一

読者からのお便り

コンロの使い方

滋賀県彦根市 岸辺洋子様

先日、大丸エナウインさんがガスの点検で来られました。新しく買ったガスコンロが途中で火が小さくなったたりするので、聞いてみたところ、正しい使い方を教えていただきました。買った店では何も教えてもらえなかったもので、とても助かりました。

早速実行

水戸市 片岡マサ様

詰め込みすぎる冷蔵庫のお掃除、大変参考になり、早速実行しました。意外に汚れており、主婦失格でした。

いろんなことを

大阪府大阪狭山市 古田明子様

いつも、こんにちわ奥さんを楽しく拝見しています。こういう事もあるんだとか、そうなんだと思う記事がたくさんあり、勉強になります。これからも色々な事を知りたいと思います。

賢くなった

滋賀県彦根市 坂井圭子様

季節の果物をいただき、ありがとございました。こんにちわ奥さんをいつも楽しみに読んでいます。知識が増え、「かしこくなった」と子ども達との話題にもなっています。頑張ってください。



大助かりのオートグリル

松山市 村上良子様

先日、ビルトインコンロを取り替えました。その進化にビックリです。なかでもオートグリル機能は、忙しい朝、大助かりです。毎日ごまめに掃除して、ピカピカに保っていききたいと思っています。



ガスに替えてよかった

滋賀県湖南市 山中千佳子様

寒くなると、ガスのありがたみがわかります。すぐに風呂に入れ、冷めないように保温してくれる。本当に、灯油からガスに替えてよかったとしみじみ感じる毎日です。

あら、おいしい

福井県坂井市 安居春美様

先日、ぼっぼ祭りに行き、コーヒーをいただきました。「あら、おいしい」。係りの方に言った「インスタントでごめんなさい」。海洋深層水を使っているとのこと。この水のおいしさが分かりました。