



# リビング 通信



## お客様の街の ガス屋さん♪



サシダ商事(株)

草加市金明町5-5

TEL : 048-931-5652

荷物少なめで身軽に

冬休みの旅行や帰省前に必見

## パッキングの極意

### 基本

よく使うものは  
取り出しやすい場所に  
財布やチケット、  
カメラなど頻繁  
に使うものは、  
すぐに取り出せ  
る場所に入れま  
しょう。



必要最低限の  
アイテムを持っていく  
持っていくかどうか  
迷うものは、邪魔に  
なってしまう可  
能性が…。



### スーツケース

ポケットを活用する  
使用頻度の高いものや小さい  
アイテム、壊れやすいものな  
どは優先的にポケットへ。

壊れやすいものは  
タオルや衣類に包む  
壊れる恐れのあるものはタオ  
ルや衣類に包み、スーツケー  
スの中央に詰めましょう。

重たいものを下に入れる  
重たいものは車輪側の下の部  
分に詰めると、スーツケース  
が安定し移動がスムーズに。



### 衣類

大きく薄くたたむ  
洋服はできるだけ面積を大き  
く、薄くたたむと、シワにな  
りにくくかさばりません。

たたみやすい衣類を選ぶ  
シワができるにくいナイロン素  
材や軽くて薄い衣類は、たた  
みやすくパッ  
キングの際に  
困りません。



シーン別に仕分けする  
移動中に使うもの、宿泊先で  
使うものなど、シーンごとに  
まとめると便利です。

### 荷物を小分けする

ポーチなどで荷物を小分けし  
ておけば、バッグやスーツ  
ケースなどの隙間に詰めること  
ができます。



### あると便利！パッキングの 頼れるアイテム

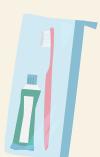
#### 衣類圧縮袋

圧縮袋を使えば厚手  
の服もコンパクトに。  
シワが気になる場合  
は、着た服のみ入れるのもあり。



#### 防水クリアポーチ

洗面所やお風呂といっ  
た水回りで使用するもの  
は、水に強いポーチ  
に入れておくと安心。



#### 吊り下げ式 シャワーポーチ

洗面所やお風呂で使  
える防水性の高いシャ  
ワーポーチは、吊り下  
げタイプが便利です。



#### キャリーオンバッグ

スーツケースのキャ  
リーバーに通せるバッ  
グは、荷物が増えたと  
きに使って便利。



### 化粧品

小分け容器に詰め替える  
化粧水や乳液などは、小分  
け容器に詰め替えるか、トラベ  
ルサイズのものを用意しま  
しょう。

#### アメニティや 試供品を活用する

試供品や宿泊先のアメニティ  
を活用すれば、行きも帰りも  
荷物がすっきりします。



#### チャック付きポリ袋

チャック付きポリ袋は、  
小物やアクセサリー  
類、薬などを小分けし  
て入れるのに最適。





知ってるようで知らなかった!?

# 基本の調理用語



Q

「少々」と「ひとつまみ」  
多いのはどっち?



少々

親指と人差し指の2本の指先でつまんだ量が目安。小さじ1/8くらい。



ひとつまみ

親指、人差し指、中指の3本の指先でつまんだ量が目安。小さじ1/5くらい。

Q

「適量」と「適宜」はどう違うの?

適量

ちょうどよい量を加減して、必ず入れます。

適宜

入れても入れなくてもOK。その時の状態に応じて、必要だと感じたら入れます。

Q

「ゆでこぼす」ってどうするの?



材料をゆでた後、そのゆで汁を捨てます。アクや滑りをとるために行います。

Q

「ひたひた」と「かぶるくらい」はどう違うの?



ひたひた

材料の頭が見え隠れする水分量。



かぶるくらい

材料全体がぎりぎりつかっている水分量。



たっぷり

材料が泳ぐくらいの水分量。

Q

「うす口しょうゆ」って  
塩分が少ないんでしょう?



うす口



濃口

濃口しょうゆより色が淡いうす口しょうゆですが、塩分は濃口より1~2%ほど多く含んでいます。

Q

「面取り」って何?

煮くずれを防ぐため、切った大根、にんじん、かぼちゃなどの角を薄くそぎとて丸みをつけることです。表面積が大きくなるので、火が通りやすく、味が染み込みやすくなる効果もあります。



Q

「石づき」って軸の部分よね?

しいたけの軸の先の、ちょっと硬い部分が石づき。石づきは切り落としてしまいますが、軸は食べられるので、捨てずに刻んで使いましょう。



Q

「隠し包丁」ってどういうこと?

盛り付けた時に見えないよう、下になる側に、厚さの1/3~半分程度の切れ目を入れることです。早く火が通って、味が良く染み込み、また食べやすくなります。



Q

「生姜ひとかけ」ってどのくらい?

親指の第1関節から先の大きさが目安で、およそ10グラム程度。「生姜1片」という場合も同じです。



LPガスを安全で快適に  
ご利用いただるために

長期不在にする時のお願い



長期不在にする場合は、事前にガス販売店にご連絡ください

長期出張や長期間の旅行、入院など、1ヵ月以上家を留守にする場合は、安全のために一時的にガスを止めることをおすすめします。長期不在の際は、ガス販売店へご連絡をお願いします。



その他こんな場合は  
ガス販売店へご連絡を



●リフォームなどでガス設備の工事を行うとき、新しくガス器具を取付けるとき・取外すとき

●ガス設備の工事、ガス以外の工事(水道工事、増改築工事、敷地造園工事など)を行うとき

●ガス器具の取付け・取外しが困難なとき

## さけとほうれん草のクリームパスタ

材料(2人分)

パスタ(スペゲッティーニ)…	160g
生さけ	2切れ
玉ねぎ	1/2個
ほうれん草	1/2束
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース(市販)	100ml
牛乳	150ml
顆粒コンソメスープの素	小さじ2
オリーブ油	大さじ1

作り方

- さけは骨を除き、2cm幅に切り、塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切り、ほうれん草は4cm長さに切る。
- フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、①の玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎが透き通ってきたら、さけを炒め合わせ、Ⓐを加え、煮立ったら弱火にして3分ほど煮る。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩大さじ1(分量外)を入れてパスタを袋に記載の時間通りにゆでる。ゆで上がる1分前に①のほうれん草を加える。
- ざるにあげて水けをきり、③に加えて手早く混ぜる。



料理時間  
**20分**