

2026
8月
August



リビング 通信

第280号

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

食材のベストを見抜く！



目指せ！

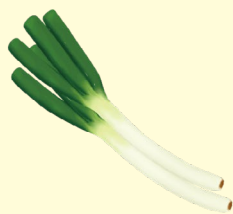
「おいしい」目利き人

スーパーに並ぶたくさんの野菜や魚、お肉を前にして「どれがいいの？」と迷ってしまうことはありませんか？今回は毎日の買い物に役立つ、新鮮でおいしい食材を見分けるコツをご紹介します。



青果
売り場

野菜の目利きポイント



白と緑の境目を
チェックする

長ねぎは白と緑の境目がくっきりしたものを。黄色く変色していたら避けて。



ヘタがピンとした
ものを選ぶ

トマトやナスは、ヘタがしおれていたら鮮度が落ちているサインです。



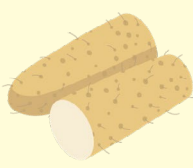
手に持って重さを
確認する

キャベツは重く、レタスは軽く。重すぎるレタスは苦みが出やすいので注意。



切り口の
状態に注目

アスパラガスなど切り口がある野菜は、乾燥・変色していないものが◎。



ひげ根の量に
注目する

根菜類はひげ根が少なく、表面がツルっとしているものが新鮮さの目印です。



トゲが尖って
いるものを選ぶ

きゅうりは、トゲが尖っているものほど新鮮。ハリとつやがあればなおし。

精肉
売り場

お肉の目利きポイント

牛肉



赤く表面にツヤがあるものが新鮮。ドリップが出ているものは避けましょう。

豚肉



薄いピンク色で、赤身と脂肪分の境目がはっきりしているものがベスト！

鶏肉



くすみのない桃色が理想的。鳥皮の毛穴が盛り上がっているとより新鮮。

鮮魚
売り場

魚の目利きポイント

目

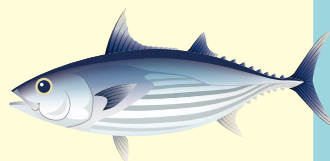
目が白く濁っていたり充血している魚は、鮮度が落ちている可能性が。

うろこ

うろこがピカピカ光っているものが新鮮。乾燥しているものは避けて。

えらの色・おなかの張り

えらが鮮やかな赤色で、おなかに張りがあり、押してもへこまないことがポイントです。



重曹があればできる!

ガスコンロの ごとく・簡単お掃除術



毎日使うキッチンは、吹きこぼれや焦げ、油汚れがつきもの。特にガスコンロのごとくは独特な形状なため掃除も大変です。今回は、重曹を使って簡単にできることくのお掃除術をご紹介します。

はじめに ごとくの素材をチェックしましょう

（ ホーロー製 ）

多くのキッチンで使用され、黒色が一般的。傷や汚れが目立ちにくく耐熱性が高いのが特徴です。



ホーローもステンレスも使える

万能アイテム「重曹」

重曹は、研磨効果と油汚れを分解する力を持つ万能クリーナー。自然由来なので環境にやさしいというメリットも。



（ ステンレス製 ）

錆びにくく耐久性に優れた素材。熱による焼き色が付きやすいのでこまめなお手入れが重要。



素材に合わせた掃除のポイントを紹介します

“重曹ペースト”の作り方

重曹と水を2:1の割合でボウルに入れ、ペースト状にすれば完成!

お掃除術

1

（ 煮沸洗い ）



- 鍋に水1ℓと重曹大さじ1杯を入れ、ごとくを火にかける
- 10分ほど煮沸したら火を止め、3時間ほど放置して汚れを浮かせる
- 汚れをスポンジでこすり取る

注意

ホーロー 急激な冷却は避けましょう

ステンレス 煮沸時間は10分以内に

お掃除術

2

（ 重曹パック ）



- 重曹ペーストをごとくの汚れに塗る
- 上からラップで覆い、1時間ほど放置する
- ラップを外しスポンジで汚れをこすり取り、水できれいに流す

注意

ホーロー 1時間以上の放置はNG

ステンレス 細かい傷防止! 優しくこすりましょう

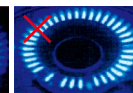
ガス器具を 使う時の注意



- 点火・消火は必ず目で確かめてください。
- 風や煮こぼれで火が消えたり、揚げ物中に油に火がついたり、非常事態となる可能性を考え、ガス使用中はその場を離れないでください。
- ガス器具の近くに燃えやすい物を置かないでください。
- いつも青い炎でお使いください。赤っぽい炎は不完全燃焼の状態で危険です。



完全燃焼



空気過多



空気不足

換気（給気と排気）は しっかり忘れずに

室内でガス器具を使用する時は、換気扇を回したり、時々、窓を開けたり、必ず換気を行ってください（冷暖房中にも忘れずに）。



ガス栓

ガスを使う時はガス栓を全開（90度回転状態）にし、使わない時は完全に閉めてください。外出する時や就寝前には、器具栓、ガス栓が閉まっていることを確認してください。



ガス栓カバー

ガス器具につながっていないガス栓は絶対に開けないでください。誤って開けないよう、「ガス栓カバー」「ゴムキャップ」を取り付けると安心です。



あじの香草焼き バルサミコソース

材料（2人分）

真あじ 2尾
じゃがいも 1個
ミニトマト 4個
塩、こしょう 各少々
乾燥バジル 小さじ2
オリーブ油 大さじ1と1/2
白ワイン 大さじ3
バルサミコ酢 大さじ1と1/2
バター 10g
塩、砂糖 各少々
バジル 適量

作り方

- あじは頭と内臓を取り除いてきれいに洗い、3枚におろす。
- じゃがいもは皮つきのままよく洗って1cm厚さに切り、かために下ゆでして水けをきる。
- あじ、じゃがいもに塩、こしょう、乾燥バジルをまぶす。
- フライパンにオリーブ油を熱して③を並べ入れ、両面をこんがり焼く。ミニトマトを加えて一緒に焼き、器に盛る。
- フライパンをペーパータオルでざっと拭き、④を入れて弱火にかけ、軽く煮つめてあじにかけ、バジルを添える。



バジルの香りをきかせて

料理時間
30分