

人生がきらめく7つの洗濯ワザ

Saita

咲いた

5 May
定価 500円

Cover
波瑠さん

みんなの自己流洗「いい」「悪い」通信

洗濯ネット
信じていい

はずせる保存版

カラダのこと
本当に考えた

油選んで

約8800個の卵を割って考えた
「大人の卵ドリル」うちの
卵料理が見違える驚き

ズボラさんでも部屋が
「動線収納マップ」のす

「足」からケア&ストレッチ
カラダの不調はみるみ

川柳で覚
新・洗濯
表示マー

時間がたっても大
シミ落とし
黄金ルール

白シャツ洗
「鍋で煮る
大正解

驚くほどきれい!
ダウンジャケット
丸洗いのコツ

小池都知事も答えてくれ

私たちの大問題。
一挙解決!

人生がきらめく
7つの洗濯ワザ

油店の青木さんに伺いました。

「まずは風味です。素材の香りを残している油はハーブやスパイスのように、料理の風味づけにぴったり。好みの香りで選んでみてください。いっぽう精製により風味なく仕上げている油は、どんな料理にも合わせやすく素材の味をじゃましないので、幅広く使えます。そして、油ごとに酸化しやすい、しにくい性質もあります。酸化しやすいものは生食にしにくいものは加熱調理に使えるので、使い分けを」。ふだん、どんな料理を作るかを考え、風味と用途で自分にぴったりの油を見つけて。

- かける あえる
- 炒める 揚げる

国産玄米の精米時に出る米ぬかからとれる油。軽くさっぱりした味わいで揚げものもカラリ。胃もたれもしにくい。チャーハンやギョーザが鍋にくっつきにくい特徴も。こめ胚芽油 TSUNO 750g ¥800 / 築野食品工業



- かける
- あえる
- 炒める
- 揚げる

パーム油にキャノーラ油をブレンド。天然のカロテンを含み、トランス脂肪酸もコレステロールもゼロ。天然の防腐効果もあり、パンやクッキーの色づけにも。カロチーノ クラシック 450g ¥900 / イエナ商事



- かける
- あえる
- 炒める
- 揚げる

北海道名産産の非遺伝子組み換え原料を使用。オレイン酸をオリーブオイルより多く含み、ビタミンEも豊富。野菜のオイル蒸しや揚げものに。ひまわり油 一番搾り 北の輝き 275g ¥1,300 / ひまわり工房 北の輝き



- かける あえる
- 炒める 揚げる

ココナッツオイルの固まりやすい脂肪酸を自然な製法で取り除き、0度まで固まらない液状タイプに。冷たい飲みものにもよくなじむ。ココウェル リキッドココナッツオイル 280g ¥2,400 / ココウェル

風味なし

- かける あえる
- 炒める 揚げる

無農薬、無化学肥料の菜種を天日干し、焙煎せずにしぼった油。揚げものをしても特有の油っぽいにおいがなし。コクがあるのに重くなく、天ぷらや春巻きをおいしく。青森横浜町 なたねてんぷら油 900g ¥2,300 / 菜の花トラスト



あおもり横浜町の農家の方々が、愛情を込めて守り続けた菜の花畑から最高の贈りもの。

天日干しの菜種を搾ったてんぷら油

900g 菜の花トラスト



- かける あえる
- 炒める 揚げる

α-リノレン酸たっぷりの健康油。厳選した素材を搾り、よい成分を残しつつ精製。無添加で、酸化を防ぐ遮光瓶入り。みそ汁やジュースに混ぜても油っぽくなく、コクがアップ。純えごま油 187g ¥1,390 / 金田油店



- かける あえる
- 炒める 揚げる

カナダ産ゴールデン種の亜麻仁を低温圧搾。油が空気に触れにくい二重構造のボトルで酸化を防ぐ。あえものやサラダ、めん類、パスタなど、いろいろなものにかけて。ニッパンアマニ油 150g ¥850 / 日本製粉