頑張らないで、「手間抜き」しよう!
毎日の時短が叶う♪ラク家事大特集です。

LDK

Living Dining Kitchen

2020 6月号

2020年4月27日発行(毎月28日発行)第8巻第6号通巻84号
テストする女性誌
定価 650円

美味しく痩せちゃう!
食材&レシピ
大公開!!

糖質オフの便利帖

人気ムック大収録!

プレミアム小冊子 36ページ

最新からU1万円まで全12台

ステイック掃除機

価格別ガイド

女性が選んだNo.1は
軽いシャープと強力アイリス

ポンデも!飲茶も!新作も!
ミスド総選挙

腰痛&疲労回復に効果アリ!
抱きまくら快眠テスト

プチプラ

シミ・シワ・くすみにサヨナラ!
神コスメでちょい老け撃退♥

BB アイシャドウ リップ チーク

ちょこっと手土産には
新作カルディが正解だった件。

オイシックス、パルシステム、大地を守る会、ピカール
食材宅配サービス

気になるギモンを解決!

全国のヘトヘト主婦を救う!

ロジカル時短家事

→"ラクテク"探検隊!!

まずは片づけ&物減らし!
最短ルートはこれだった!

ラク早!
キッチンツールで
時短+美味しさまでUP!

毎日ゴシゴシする必要なし!
"○○だけ掃除"で
キレイは続く!

アイラップレシピで全部一気に効率化

＼まぜまぜもこねこねも、ぜーんぶ袋の上

アイラップを使えば3品一気に爆速 作業工程も『手間抜き』したのに手

失敗しない！アイラップ調理のコツ

① 空気をしっかり抜く

空気が入っていると浮いてしまうのでしっかり抜くこと

② 湯煎のときは皿を敷く

鍋底のサイズにあった耐熱皿を敷くと袋が溶けません！

③ 鍋肌には触れない

袋が溶けないよう大きめの鍋に余裕をもって入れること

④ 浮き上がったらひっくり返す

火傷しないよう持ち上げ、片面ずつ加熱すれば問題なし

⑤ 口は中心に寄せておく

結び目の先が長い場合はハサミでカットしてから入れて

⑥ 口を切って取り出す

結び目の上を持ち、袋を立てた状態で開くと料理がこぼれにくい

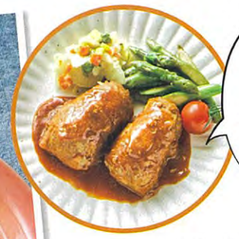
3つ一気に投入しちゃえ！

発見！ラクテク

3品同時に仕上がる効率スケジュール

ハンバーグの加熱時間が30分なので、ハンバーグの湯煎を始めてからポテサラ、アスパラの順で準備すると効率的！

放置してただけなのに 素材の旨味がすごい!!



一気に調理の効率化が叶う アイラップは魔法の道具！

一見ただのポリ袋に見えるアイラップは、実は調理道具としても超優秀！耐熱温度が120℃の丈夫な素材なので、材料をまぜるだけではなく、そのまま鍋に入れて加熱できるんです。大きな鍋で湯煎すればメインと副菜の3品が時短で作れるうえに、makoさん考案のレシピならお店級のごちそうになること請け合い。しかも後片づけはポイッと捨てるだけなんて、まさに魔法！今すぐ使っていろんな工程を効率化しちゃいましょう！

アイラップのラクさと美味しさを知ったらもう手放せません！

アイデア料理研究家 makoさん

＼からでイイ！手もボウルも汚れない!!／

晩ごはん完成！ が込んでる風のウマさに!!

Q ポリ袋よりジップロックのほうがイイんじゃないの？

このポリ袋ただものじゃないんです！

比べてみた！

A LDK的には断然アイラップ推しです！

保存も調理もできる後片付けはパッと捨てるだけ！

アイデア料理研究家 makoさん

岩谷マテリアル アイラップ
購入価格 192円

洗って繰り返し使わなくてイイ！

冷凍保存もお任せあれ！

アイラップはコスパも◎。気軽に使い捨てできるのがうれしい

生肉を10日間冷凍したあと解凍してもほぼ状態をキープした

＼アイラップにしかできないコト／

① レンチンOK！

耐熱温度は120℃。普通のポリ袋と違ってレンチンにも十分耐えられ、解凍もレンチン調理も余裕！

② 湯せんOK！

鍋の底に耐熱皿を敷き、その上にアイラップに入れた食材を置くひと工夫で湯煎調理もできる

③ セミ真空で味しみ！

空気を抜き口をしばって湯煎すると内部がセミ真空に。食材に熱が入りやすくなり旨味も逃げません！

アイデア料理研究家 makoさん

短時間で味がしみ込んで栄養素もそのまま！

ほったらかしジューシーハンバーグ

コレは手間をかけて煮込んだウマさ！

アイラップレシピ 1

セミ真空で味がしみ込んで、フツウに作るよりウマイ！
肉ダネを袋でこねられるのがありがたすぎてリピ確定!!

材料(2人分)

合いびき肉	260g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
パン粉	1/2カップ
卵	1個
塩・こしょう	各少々
ソース	
ケチャップ	大さじ4
中濃ソース	大さじ2

作りかた

1 材料を入れる

ボウルを使わずソース以外の材料を全てアイラップに投入！

2 袋の上からまぜる

肉が白っぽくなるまで袋のままこねる。手も汚れずラク

3 下に集める

材料がまざったらタネを下に集めて大きなかたまりを作る

4 食べたい大きさに割る

アイラップの上から菜箸を押しあてて人数分に分ける

5 成形する

袋の上から成形。丸めず切れ目を入れるだけでもOK

6 ソースを加えてしばる

ソースを事前に加えることで煮込み風の仕上がりに！

シャキうまポテトサラダ

期待を裏切られる食感！

アイラップレシピ 2

クセになるシャキッと食感はアイラップならでは！
いつものマッシュもいらないから断然ラクちん!!

材料(2人分)

じゃがいも	1個
ミックスベジタブル	大さじ6
塩・こしょう	各少々
マヨネーズ	大さじ2
粉チーズ	大さじ1

作りかた

1 じゃがいもを薄切りに

2～3mm程度にスライス。新じゃがなら皮付きでも○

2 材料を入れる

マヨとチーズは油分が溶けてコクになるので先に入れる

3 まぜて口をしばる

材料がまざったらできるだけ空気を抜いて口をしばる

旨味凝縮！ガリバタアスパラ

湯煎まで1分で旨味がギュッ！

アイラップレシピ 3

アスパラのシャキシャキ食感はそのままに超味しみ！
ガーリックバターが食欲をそそる、子どもも大好きな味♥

材料(2人分)

アスパラガス	4本
ニンニク(チューブ)	小さじ1/2
バター	5g
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

作りかた

1 袋に材料を入れる

アスパラの硬い部分を削ぎ落とし斜め1cm幅に切る

2 さっとまぜる

袋に空気を入れて口を手で持ち、フリフリしてまぜる

3 口をしばる

空気を抜きしばる。結び目の上が長かったらハサミで切る

＼ほら、テキトー順に洗ってるからー！油汚れがお皿に移りまくってます！／

毎食大量のギトギト汚れと戦わなくてイイ！油汚れの少ない順洗いでギトギトストレス激減！

お皿洗いを効率化

ズボラすぎ

手当たり次第洗いでヘトヘト

油まみれの鍋を洗ったスポンジで皿を洗うと油が移り、余計な洗い物が増えてしまいヘトヘトに

目についたものから洗っているとスポンジから油汚れが移ってる！

時短料理研究家 若菜まりえさん

お茶碗は水につけておくと洗いやすくなります！

忙しいママを助ける時短料理を提案中。ブログ「つくりおき食堂」は月間500万PVを誇る超人気サイト

軽い汚れから洗うだけで見違えるほどラクになる！

油まみれのスポンジが洗い物を重労働にしている犯人！ そこでスポンジが汚れないように汚れが軽いものから順番に洗うと、油が別のものに移るのを食い止め洗い物のスピードがアップします。ヒドい汚れは先に拭き取るとさらに効率化できます。

発見！ラクテク

この順番を守るだけで、ギトギト油汚れが最小限に!!

強 ← 最強油ギッシュ！ 汚れの強さ ほとんど汚れナシ → 弱

1 サラダのお皿

オイル入りのドレッシングが付着していなければ水洗いだけでも十分キレイになる

2 味噌汁のお椀

味噌の残りや干からびたワカメなど汚れはわずか。水で落ちれば、洗剤なしでもOK

3 炒め物のお皿

少量の油は拭き取っておけば洗剤をつけたスポンジで軽くこするだけでキレイになる

4 茶碗・お釜

茶碗やお釜はごはんがこびりつく前に水を入れておくだけで、ゴシゴシ洗いが軽減

5 カレーの鍋

カレーなどのヒドい汚れは、キッチンペーパーで拭き取ってからスポンジでこする

+αでもっとラク！ 下ごしらえで使う大きめのボウルやバットはポイできるものだとバンザイ!!

そもそも洗い物を減らせばもっとラク！

洗い物をラクにする究極のワザは、洗い物を増やさないこと。使い捨てできるアイラップや包装のトレーを使って、なるべく調理器具を使わないように心がけると、洗い物地獄から解放されます！

1 まぜる用ボウルを減らす

2 下味用のバットを減らす

肉の下味をつけるためにバットに肉を入れ替えるのはストップ。トレーのまま調味料をかければ後は捨てるだけ！

岩谷マテリアル
アイラップ
購入価格 192円
一般的なポリ袋より耐久性が高く、もんでも破れにくいのでボール代わりに使おう！