

## はじめに

「キッチンツール」

あなたはどんな基準で選んでいますか？

カッコいい

安い

流行ってる

色々な考え方があると思いますが、私は

使いやすい

洗やすい

永く付き合える

私のキッチンライフに、ずっと「時間と快適をくれるモノ」に、とことんこだわって選んでいます。かと言って、特別お高いものではなく、誰でも手に入れられる道具ばかりです。

このお料理を手助けしてくれるツールたちが、あなたの大切な時間を毎日生みだしてくれますように。

ずっと一緒に暮らしたい

愛すべきキッチンツール9つをご紹介します

時短アドバイザー

佐藤 智実

# 目次

9人のかわいい相棒たち

## 「切る」

- 料理初心者もこれ一本で安心「ヘンケルスの三徳包丁」

## 「容れる」

- 保温力抜群で洗しやすい「サーモスのステンレスポット」
- 時短の味方の保存容器「100均ダイソー耐熱ガラス食器」
- 持ち寄り・お弁当にも便利な保存容器「白くておしゃれな野田琺瑯」

## 「混ぜる・すくう」

- 洗い物が減る快適万能ツール「無印良品シリコン調理スプーン」
- 耐熱で溶けないフィットするフライ返し「OXO ナイロンソフトターナー」
- ブレンダーor ミキサーどっちがいい？比較して選んだ「BRAUNのブレンダー」

## 「計る」

- 耐熱で目盛りが見やすい「OXOの計量カップ」
- 正確で使いやすい信頼の安心感「タニタのデジタルキッチンスケール」

# 「切る」

お料理の中でも

最も長くかかるのが

「切る時間」

あなたの時間とパワーを

ムダに盗られていませんか？

料理初心者もこれ一本で安心！

ヘンケルスの三徳包丁



「お料理が苦手で、」

とお料理教室にお越しになるお客様がたくさんいらっしゃいますが、もしかしたらそれは思い込みかもしれません。

使いやすい包丁に変えるだけで、とてもラクに切れるようになることがあります。

- お料理が苦手
- 包丁が苦手

そんな料理初心者の方でも、気軽に日常づかいできるおすすめのお包丁を、初心者向け料理教室の講師の目線からご紹介します。

## 包丁選び3つのポイント

---

まず、包丁を選ぶときに大切な、3つのポイントをご紹介します。



## 1) 軽すぎない

「道具は軽い方がラク」というイメージがあるかもしれませんが、そうとは限らないのが包丁です。

例えば、きゅうりを輪切りにする時、包丁自体の重さでストンストンと切れるこのくらいの重さは欲しいものです。軽すぎると、縦方向に自分で力を入れないと切れないので、実はとても疲れてしまいます。

『いつも力を入れて切っていないかな？』

と確認してみてください。



## 2)重すぎ・大きすぎない

今度は逆に、重ければいいというものでもありません。

例えば、りんごの皮むきをする時に、コントロールするのが怖くなるほどの重さでは、自分には大きすぎるか重すぎるかもしれません。特に女性は手が小さいので、刃が長すぎる包丁はグラグラ揺れて使いにくいことがあります。

『包丁の重さに振り回されていないかな?』と確認してみてください。



### 3)厚すぎない

「包丁の歯の厚みなんて、気にしたことがない！」という方も多いのではないのでしょうか。

例えば人参の千切りやみじん切りが軽やかに進まないとお悩みの方は、もしかすると歯が厚すぎるかもしれません。

カミソリなどをイメージしていただくと、厚い刃よりも薄い刃の方がスーッと切れることがお分かりいただけるかと思います。

『切りの時、歯がスーッと入っているかな？』

と確認してみてください。

包丁選び3つのポイントのまとめ

このように

1. 軽すぎる
2. 重すぎる・大きすぎる
3. 厚すぎる

のいずれか当てはまることがないか、まずはご自分の包丁で確認してみてください。

お料理教室でも、お客様の包丁を持参していただき、私の包丁と比較していただくことがあります。

- 先生の包丁なら皮むきがしやすいです
- 手の疲れ方が全然違います

などのお声が多く聞かれます。

ご自分の包丁だけでは判断しにくいと思うので、包丁売り場であれこれ比較してみると、わかりやすいかもしれませんね。

## 初心者にも使いやすいおすすめの三徳包丁(ヘンケルス)

先ほどご紹介した3つのポイントをおさえていて、リーズナブルに手に入るおすすめの包丁がこちらです。

Amazon [ヘンケルス ロストフライ三徳包丁 180 mm](#)



ドイツの老舗刃物メーカーのヘンケルス社の、信頼の切れ味です。

我が家でも毎日使っていて、お料理教室のお客様にも好評です。

1万円を超えるラインナップもありますが、こちらの3000円ほどのタイプでも十分によく切れます。

もう10年以上使っていますが、切れ味が落ちることがないのが素晴らしい魅力です。

日常づかいにはもってこいの三徳包丁かと思います。

## 三徳包丁とは

包丁には、出刃包丁や刺身包丁など、さまざまな種類がありますが、『三徳包丁』と言われるタイプがあれば、十分に家庭料理は作れます。

『三徳＝肉・魚・野菜の3種類の使える』という意味なので、まさにオールマイティーの便利な包丁ですね。

## 包丁の簡単な研ぎ方・研ぎ器

使いやすい包丁を手に入れても、お手入れに手間がかかると、ついついメンテナンスが遅れてしまい、切れ味が落ちてしまいがちですね。

とても簡単なお手入れ方法として、私が使っているものをご紹介します。

こちらのセラミック製のシャープナー(簡易包丁研ぎ器)です。



使い方は、白いセラミックの歯と歯の間に、包丁をシュツシュツと何度か通すだけ。軽い力でまっすぐ包丁を引き、歯元から歯先まで、10回ほど通します。使った後はサッと水洗いすれば完了です。

コンパクトなので保管場所も取らず、思い立った時にすぐに研げるので、いつでも本来の切れ味を保つことができます。

ヘンケルスの包丁は本当によく切れるので、数ヶ月に一度シャツシャと10秒ほど研ぐ程度ですが、お料理教室のお客様たちも

- すごくよく切れますね
- いつもより干切りがしやすいです

と、とても使いやすいご様子です。

まずはご自宅の包丁が、本当に自分に合っているのかを、ぜひチェックしてみてください。

使いやすい包丁を手軽なメンテナンスができるようになると、食材を切る時間も楽しくなるかと思います。

●お役立ち無料サイト ～時短の野菜の切り方(動画付き)～

玉ねぎのみじん切りの方法 <http://bit.ly/2Twi7Bk>

長ネギのみじん切りの方法 <http://bit.ly/2UCYvbc>

人参の千切り・みじん切りの方法 <https://bit.ly/2YTUTaL>

●包丁使いに自信をつけたい方へ

「包丁のクセ直し」や「基本の切り方」の個別指導付きの「**お料理上手と時短、両方叶う！3ヶ月コース**」は、リアルレッスンの他に「オンライン＆動画レッスン」もごさいます。



# 「容れる」

「食材を保存する」「料理を盛る」

容器の働きはシンプルだけれど

「洗やすい」「機能的」「美しい」

求めるものは意外と多い。

だって毎日たくさん触れるから。

欲張ってもいいと思う。

保温力抜群で洗しやすい！

サーモスのステンレスポット



飲みたい温度のお茶をいつでも手軽に美味しく味わえる、おすすめ  
の卓上保温ポットのご紹介です。

白くておしゃれで洗いやすいお気に入り、サーモスのこちらの  
ポットです。

サーモス ステンレスポット 1.5L クッキークリーム

## 卓上保温ポットに求める条件

サーモスのステンレスポットは、5年前に我が家に仲間入り  
しました。

それまでは、夏も冬も耐熱ガラスのポットをカウンターや冷蔵  
庫に置いて使っていました。

でも、

- 冬は、すぐ冷める
- 夏は、いちいち冷蔵庫を開けるのが面倒

あれ？

もしかして保温ポットを買えば解決する？！

と、主婦歴 10 年目でようやく気づき、こちらの4つの条件で探しました。

1. 保温力が高い
2. 洗やすい
3. 1.5ℓの大容量
4. シンプルで美しい形&白

海外製のおしゃれな白いポットもいくつか候補に上がりましたが、SNS などのクチコミを調べる限りでは

- 保温力
- 耐久性
- 取っ手の持ちやすさ

などの実用面でサーモスさんに勝てるものがない、という結果に。

サーモスさんは子どもたちの水筒でもいつもお世話になっていて、昭和を生きた私にとっては衝撃的な保温力の高さです。

氷なしで朝入れた麦茶が夕方になっても冷たい衝撃。  
私の幼少期の水筒は何だったんでしょうか…笑

ということで信頼感は抜群なので、このサーモスの保温ポットを  
購入しました。



## サーモスの卓上保温ポットの良さ

---

サーモスの卓上保温ポットを3年間使ってみて、大満足です。

期待していた機能はすべて満たしていて文句なし！

### ●保温力

温冷ともに抜群で、あとでご紹介する通り、一年中活躍してくれています。

## ●お手入れ

広口なので手を入れて中までゴシゴシ洗えて快適です。  
着色が気になったら酸素系漂白剤で丸洗いできます。

また、蓋も簡単に分解することができるので、汚れがたまることもありません。

こちらの写真の通り、道具も使わずに手軽に細かいパーツまで分けることができ、衛生的です。



## 季節ごとの活用方法

用途も季節に合わせて色々。

- 冬に熱々のお茶

ポットを軽く温めてからたっぷりのお茶を作れば一日温かくいただけます。(半日たつと、さすがに少しぬるくなります)

- 夏に水出しの冷茶

常温に近いお茶を入れても、常温保管よりは低い温度が保てるので長持ち！

- 子ども用の麦茶

夏場は冷蔵庫で水出した冷たい麦茶を保温ポットに入れてカウンターに置きます。冷蔵庫の開閉ナシなので真夏でも冷蔵庫の中身を守れます。

これは効果絶大！

子どもたちもすぐに飲めて喜んでいきます。

ちなみに私は年中、熱々の漢方ハーブティーをお気に入りの鉄瓶で沸かしたお湯で、保温ポットにたっぷり淹れています。

## 持ち運びにも便利

イベント会場で開催する時短講座やお料理教室でも使うため、色違いも買い足して2個使っています。

サーモス ステンレスポット 1.5L カカオ



密閉ではありませんが、持ち運びにも便利なので、ショッピングバックに入れて持ち運んでいます。

保温力が高いため、冬の朝に自宅で作ったお茶でも、レッスンの最後まで熱々のお茶でおもてなしすることができて、助かっています。

車で帰省する際にも、車に積んで熱々のお茶を愉しんでいます。ピクニックなどのアウトドアにもオススメです。

## おすすめの容量

---

サーモスの卓上保温ポットには1Lタイプもありますが、個人的には1.5Lの大容量でも邪魔にならないのでたっぷり入ってオススメです。

ちなみに2ℓタイプもあるのですが、購入した方からは「大きすぎて部屋の中で存在感が気になります。1.5ℓにすれば良かった」というお声がありました。

ご家庭によってベストな容量は異なると思いますが、1.5ℓは高さ23cmでそれほど背が高くなく、たっぷり入るので、使いやすいと感じる方は多いかなと思います。

使いやすい道具があると、生活が整って気分が上がりますよね。

わざわざお湯を沸かさなくても熱々の美味しいお茶をいただける。

夏場に結露を拭かなくても、冷たい飲み物がすぐ飲める。

心豊かな時間を作ってくれる、素敵な相棒です。

(今もポットからお茶を汲みながらこの原稿を書いています・笑)



時短の味方の保存容器！

100均ダイソーの耐熱ガラス食器



忙しい毎日のごはんづくりを、快適に時短したい。

そんな想いを抱える方は多いですね。

実は、100均で手軽に手に入る、使いやすい道具を日常に取り入れるだけで、簡単に時短につなげることができます。

こちらは100均一のダイソーの耐熱ガラス食器

大きさはS・M・Lの3種類。

- S 310ml(100円+税)
- M 500ml(200円+税))
- L 800ml(300円+税))のラインナップ。



こんなにお手頃価格なのに本当に優秀で驚きです。

5つの優秀ポイントをご紹介します。

## 100均ダイソーの耐熱保存食器の5つの優秀ポイント

1. レンジ・オープン OK
2. 油汚れが良く落ちる
3. 匂いが残らない
4. 透明で中身が見える
5. シンプルな色&形



## 1)レンジ・オープン OK

本体はレンジ・オープン調理 OK の優れもの。

※蓋はプラスチックなので、オープンもレンジも不可です。

プラスチック容器はレンジで加熱した後に高温の油で溶けてしまった、、ということもありがちですが、耐熱ガラスなのでそのような心配もありません。

また、オープンにも使えるメリットを生かして

### 冷蔵庫に保存⇒そのままオープン調理

という時短料理に活用することも可能です。

例えば茹でたブロッコリーを冷蔵庫で保存しておき、食事の前にチーズをパツとかけそのままトースターへ。あっという間に手軽なオープン焼きの完成！

この容器ひとつでお料理が完成するから、洗い物の手間や、容器を移し替える必要がなく、時短になって嬉しいですね。

## 2)油汚れが良く落ちる

プラスチック容器は、油のギトギト汚れが落ちなくて、困ることはありませんか？

でもガラスなら、油もキレイにキュキュッとすぐに落ちてラクラク時短。衛生的に使えます。我が家でもプラスチック容器からこの容器に切り替えてから、洗い物のストレスが大幅に減りました。

無駄な凹凸もなく洗しやすいのも嬉しいです。ちなみに、**食洗器OK**です。

## 3)匂いが残らない

これもプラスチックとの大きな違いです。



ネギやカレーなど、匂いが強いものを入れたあといつまでも匂いが残ると次に使いたくなくなりますよね。

でも、ガラスなら匂いが残りにくいので、「臭いがとれるまで次のものを入れられないわ・・・」と時間をおく必要もなく、すぐに次の食材を入れても、気持ちよく使い続けられます。

#### 4)透明で中身が見える

せっかく常備菜作ったり下ごしらえをしたのに、中身が見えないから使い忘れてしまい食材も時間もムダに！そんな悲しい失敗は避けたいですね。

でも、透明で中身が見えれば冷蔵庫での使い忘れも防げますし、いちいち中身を確認しなくていいので時短にもつながります。

下ごしらえ講座のお客様たちからも、「何を下ごしらえしたか、パッとわかるので便利です」と喜んでいただいています。



5) シンプルな色・形

本体＝透明

蓋＝白

シンプルな色・形なのでそのまま食卓に出しても見栄えを損なうことがないのも嬉しいポイントです。

また、小さなサイズは軽いのでお弁当箱代わりに使うこともできます。

※密閉蓋ではないので、汁物はNGです。

色々な場面で活躍してくれると、少ないモノでも快適に暮らすことができるのでありがたいですね。

## 100均ダイソーの保存食器のデメリット

ここまで5つの優秀ポイントをお伝えしてきましたが、最後にデメリットもお伝えしておきます。



プラスチックに比べると重いです。

一番大きな 800ml サイズは中身を入れて冷蔵庫の高い段に出し入れする場合には、女性には重く感じます。

私は 3 サイズとも活用していますが、

真ん中の 500ml サイズなら重さを気にせずに日常使いしやすいと感じています。

店頭で手に取って重さを確認する時に中に食材を入れたときに「重くて使いづらくないかな」とぜひ確認してみてください。

ちなみに、我が家ではここ数年でプラスチック容器からガラスや珪瑯(ほうろう)に切り替え中です。

どちらもプラスチックに比べて洗い物がラクですし見た目が良くて気分が上がるというのが切り替えている理由です。

また、ホーローや耐熱ガラスは耐久性も高いため

プラスチック容器数個分以上に長い期間活用することができます。

実はコスパも高いといえますね。

「私なら、このサイズにこれを入りたい！」

そんなイメージが湧いたら、ダイソーの耐熱ガラス食器試してみてもいかがでしょうか？

キッチンの時短や快適は色々な角度から作っていただけますね。



使いやすく中身が見やすい保存容器があれば、下ごしらえ野菜を活かして、ごはんづくりもラクチンに。



「子どもが喜ぶ野菜の時短レシピ」なら、時間がない朝のお弁当や夕飯も、パパッと下ごしらえした野菜を使って、包丁を使わずにサクッと5分で副菜を作れます。

### 【3分下ごしらえ de 包丁いらずの5分レシピ】



持ち寄り・お弁当にも便利な保存容  
器

白くておしゃれな野田琺瑯



おしゃれな保存容器があれば、持ち寄りパーティーやピクニック、食卓にそのまま出しても華やかになるので嬉しいですね。

お料理教室のお客様からも「白くてオシャレで素敵ですね！どこの容器ですか？」と評判の、おすすめの保存容器はこっくりした白色が美しい、野田琺瑯のホワイトシリーズです。

### 野田琺瑯 ホワイトシリーズ

様々な形状・サイズがありますが、我が家では、レクタングル深型のS、M、L(すべて密閉蓋)を活用しています。

蓋は、2種類あり、選ぶことができます。

一般的な【シール蓋】(プラスチックの平らな蓋)もありますが、上に弁がある【密閉蓋】だと、密閉されるので汁漏れせずに持ち運びできます。

(※弁を塞ぐと、どんなに引っ張っても蓋が開かなくなる仕組みです)



## 野田琺瑯密閉蓋のメリット

シール蓋の威力は、例えば持ち寄りパーティーの時に発揮されます。



この日は

●たこ&トマト&オリーブ

● 柚子はちみつ&かぶ

の2品のマリネを持っていきました。

密閉蓋なので、もちろん汁漏れの心配なし。

安心して持っていくことができました。

シール蓋の方がシンプルな構造なので、洗い物はラクかと思  
います。

用途に応じて、お好みの蓋をチョイスしてください。



また、日常的には下ごしらえや常備菜にも便利！

琺瑯(ほうろう)の幅広い活用法をご紹介します。

## 野田琺瑯の活用法

---

### ●直火 OK

- ・ゼリーを作る時に鍋代わりに使って、そのまま冷やし固める。
- ・シチューなどの汁物が残った時に冷蔵庫に入れて保存して、そのまま直火で温める。

など、「小鍋＋保存容器」の2役を同時にこなしてくれるので、洗い物を減らすこともできて、ありがたいです。

### ●オープン OK

- ・ケーキの型として使って、そのまま保存。
- ・グラタンを焼いてそのまま食卓へ。

オーブン調理にも対応しているので、「耐熱の焼き型+容器」  
として、そのまま使えるところもポイントが高いです。

## ●冷凍 OK

・ミートボールなどの作り置きを冷凍。

そのまま冷蔵庫で解凍して、火をかけながらソースごと直火で  
温めることができます。

ただし、レンジには対応していないので、コンロよりレンジで温め  
たい食材なら、こちらの**ダイソーの保存容器**の方がおすすめです。

## プラスチックの保存容器と比較した琺瑯の3つの メリット

そして何より気に入っているのが、プラスチック容器と比べて、  
こんな利点があるところです。

1. 油汚れが落ちやすい
2. 匂いが付かない
3. 劣化しない(変色、割れ)

現在、耐熱ガラスの保存容器と併用しながら、徐々にプラスチック容器から移行中です。

## 野田琺瑯 おすすめのサイズは？

S・M・L をひとつずつ持っていますが、どのサイズも時短講座やお料理教室でも大活躍しています。

- L サイズ→サラダやお肉を汁漏れせずに持ち運べる。
- M サイズ→カットした野菜など何でも。一番標準的で使いやすいサイズ。
- S サイズ→薬味なども匂い漏れ少なく保存・持ち運べる。

あなたの冷蔵庫やライフスタイルには、どのサイズが合いそう  
でしょうか？

野田琺瑯のコスパ お値段以上の価値はあるの  
か



元々、オシャレなお弁当箱が欲しくて購入した、野田琺瑯の保  
存容器。

決してお安い容器ではありませんが、ずっと大切に使いたい、気分が上がる道具がある生活に、とても満足しています。

たかが保存容器。

されど毎日使う、働き者の保存容器。

もう7年以上使っていますが、本当によく働いてくれていて、頼もしくて可愛い存在です。

毎日使うお道具こそ、お気に入りに触れていると、キッチン時間も軽やかになるなと感じます。

プラスチック容器なら、もうとつくに2~3回買い替えていると思います。

百均の容器と同じとはいきませんが、オーブンや直火にも兼用できて、時短になる点など「用途や快適さが違う」と感じているので、個人的にはコストパフォーマンスには十分満足できたお買い物です。

気分が上がって、毎日ごきげんにお料理ができるなら、案外安い投資かも??



# 「混ぜる ・すくう」

あなたの手と時間を盗られる

「混ぜる・すくう」。

料理をサッと仕上げ、

洗い物を減らすチャンスはココにあり。

洗い物が減る万能ツール！

無印良品シリコーン調理スプーン



「使いやすいキッチンツールで、少しでも快適に時短したい！」  
そんな主婦・ママの気持ちを応援してくれる、毎日お役立ちの  
キッチンツールが、無印良品のシリコーン調理スプーン。

木じゃくしやお玉の役割をひとつでこなしてくれる、万能選手で  
す。

1つで何役もこなしてくれるだけでなく、ひとつひとつの機能がと  
ても優れている素晴らしい道具のひとつです。

#### 無印良品【シリコーン調理スプーン】



#### 無印良品シリコーン調理スプーン7つのメリット

無印さんの調理スプーン(旧 シリコンターナー)を長年使ってみて実感する、7つのメリットはこちらです。

1. 炒めやすい
2. すくいやすい
3. 熱くならない
4. 溶けない
5. 適度な重量感
6. 鍋にフィットする
7. かさばらない

ひとつずつ詳しくご紹介していきます。

## 1)炒めやすい



玉ねぎやスープの具材を炒める時、「木じゃくし」を使う方もいらっしゃると思いますが、フライパンにフィットしにくかったり、木製の道具は洗にくい、乾きにくい、などのデメリットもあるかと思っています。

その点、このシリコンスプーンは、先端が適度にやわらかいので、細かい具材も適度に運びやすく、お手入れも手軽です。

## 2)すくいやすい



適度な深さもあるため、炒めた後に同じ道具で「すくう」こともできます。

無印良品の調理スプーンは、この深さが絶妙で、

●まぜる

●すくう

どちらかの機能が中途半端になることなく、「どちらも最高に使いやすい！」というのが高ポイントです。

混ぜる＝木じゃくし

すくう＝お玉

ですと、洗い物がひとつ増えますが、1人2役をこなしてくれるので、時短になり、お料理がスムーズに進みます。

### 3)熱くならない



シリコーン製なので、フライパンや鍋の中に入れておけば、淵に引っ掛けておいても、熱くなりません。

正確には、多少熱くはなりますが、金属などのように

「熱っ！！」と火傷しそうになる心配がないので、ふきんを使わずにお料理を続けることができ、安心です。

#### 4) 溶けない



3)のようにフライパンの淵にかけておくと、

「フライ返しの手柄が溶けてしまった、、」ということがよくあるかと思えます。

その点、無印さんの調理スプーンの材質は、全く溶ける心配がなく、無傷のままで7年以上使い続けられています。

タフな道具には、こちらも気を使わなくて良いので、時短になるだけでなく気楽で嬉しいですね。

## 5)適度な重量感

混ぜる道具は、重すぎると腕が疲れますし、軽すぎると、逆に不安定になって、同じく疲れてしまいます。

こちらの調理スプーンは、適度な重みなので、自分の力をあまり使うことなく、ラクにお料理をすることができます。

## 6)鍋にフィットする



カレーやミートソースなど、最後にお鍋からキレイにソースを取りたい時に、先端のフィット感がとても役立ちます。

柔らかすぎることはないのですが、弾力性のあるしなり方のおかげで、鍋やフライパンにソースを残すことなく、しっかりフィットして、根こそぎすくい取ってくれます。

## 7)かさばらない



「すごくコンパクト」とはいきませんが、シリコーン製の割に、シンプルな形状の作りなので、類似品と比べると、キッチンツールの引き出しの中でも、それほど邪魔になりません。

## 2本目が欲しくなるほどの実力

私は毎日使うキッチン道具の数をかなり厳選していますが、この無印のシリコーンスプーンは2本目を購入してしまったほどに、重宝しています。



結婚当初、どこかのお店で似たようなターナーを買ったこともありましたが、

- 無駄にかさばり、出し入れしにくい
- 重い
- 分厚い
- 角度が微妙で混ぜにくい

など、色々な失敗もして、「ほとんど使わずにさようなら」という苦い経験も。無印良品さんは、その点よく研究されています。

## 炒めて→すくう

は、意外と多い調理の流れなので、ひとつで何役もこなしてくれる道具は、とても助かりますね。

## 無印良品のシリコーン調理スプーンの使用例

おすすめのお料理の一例をご紹介します。

冷凍しても美味しいミートソース・トマトソース・キーマカレー・肉味噌など、炒めて、すくう時に、最後までキレイにすくえて、快適です。

また、最初にお野菜を炒めて、最後に汁物をすくう、ミネストローネ、ポタージュなどにも重宝しています。

本当に引っ張りだこで、毎日大活用しています。



お料理教室の時にも、このシリコンスプーンをよく使いますが、

「すごく使いやすそう！私も買います」

というお客様がとても多く、これまでにオススメしてきたキッチングッズの中でも、300本を超えるほど、お客様が購入されて喜んでいただいている道具です。

(そろそろ宣伝料もらったら？とよく言われますが(笑)良いものはとことんオススメしたくなる性分です)

「今まで、平らなフライ返しや木じゃくし、お玉だけでがんばってた…」という方、ぜひ「一人二役」の万能選手の実力を試してみてくださいね。

冷凍庫にストックしておく便利な「万能肉味噌」や「しっとりそぼろ」も、このシリコンスプーンがあれば作りやすいので、「④冷凍庫講座」でもいつもご紹介しています。



耐熱で溶けないフライ返し

OXO ナイロンソフトターナー



フライ返しは、フライパンにフィットしなかったり、柄や先端が熱で溶けるといった、小さなお悩みがありがちな調理グッズかと思えます。

そこで、耐熱で溶けにくく、フライパンにもフィットするおすすめのフライ返しをご紹介します。

10年以上愛用してきて満足しているのはOXO(オクソー)ナイロンソフトターナー」です。

[OXO ナイロンソフトターナーブラック Amazon](#)

優秀だと感じるポイントをご紹介します。

## 1)使いやすい角度・重さ



フライ返しは、軽すぎても不安定ですし、重すぎると疲れてしまいます。

その点、オクソーのフライ返しは、適度な重量感で柄の角度も絶妙。

使っていても疲れません。

## 2)先がしなってフィット



適度に、しっかりとしなります。

フライパンにめいっぱい餃子を剥がす時なども、カーブにフィットするので、使いやすいです。

また、金属製のフライ返しですと、フライパンなどを傷つける恐れもありますが、柔らかいのでその心配もありません。

### 3) 熱くならず、溶けにくい



柄の部分に熱が伝わらないので、フライパンなどに入れっぱなしにしても、全く熱くなりません。

また、耐熱温度は 200℃。

溶けにくいので、気を使わずにフライパンに入れたまま料理使できるのが嬉しいです。

## オクソーのフライ返し耐久性

現在、我が家では2代目を使っています。



1代目はオレンジでしたが、先の部分の変色が気になり、黒に買い換えました。

10年以上、高温でも気にせず、フライパンに入れっぱなしで高火力でガンガン使っていましたが、ほとんど溶けることもなく使うことができました。

2代目のブラックは、シンプルカラーなので、他のキッチンツールとも馴染みが良く、快適に2年ほど使っています。

強いキッチンツールは、ほったらかしでも長持ちするので、気軽にサクサク使えて本当にラクチンです。

使いやすい道具を手に入れたら、そのあとはぜひ、ベストな収納場所も見つけてみてはいかがでしょうか。

たったひとつの道具の取り出しやすさが、毎日の時短と快適につながります。

#### ●キッチンツールのお片付けにお悩みの方へ

【時短講座①片付け掃除編】では、スピーディーにお料理できるキッチンづくりのコツがわかります。「[オンライン講座](#)」や、質問し放題の「[1か月サポートサービス](#)」もごさいます。



動画でお客様のキッチンのビフォーアフターが見られます

→[こちらをクリック](#)

ブレンダーor ミキサーどっちがいい？比較して選んだBRAUNのブレンダー



毎日キッチンを使ったり、お片付けをしていると、普段あまり活用できてこない「キッチンの大物」が邪魔になることはありませんか？

転勤族で賃貸マンションの我が家では、決して広くないキッチンに置くモノは、自分の快適さとにらめっこして、シビアに厳選しています。

キッチンの収納スペースの問題で

ミキサーor ブレンダーどちらか1つに絞りたい！

そんな方の参考になればと思い、時短アドバイザーの視点のミキサーとブレンダーの比較検討ポイントと、4年使って満足している、ブラウンのブレンダーをご紹介します。

ブラウンハンドブレンダーマルチクイック MQ500



元々我が家に6年ほど使ったミキサーがありましたが、故障をきっかけに、ブレンダーへの買い替えを選択肢に入れました。

### ミキサーのメリット

- 一度に大量に短時間で調理できる
- 確実に滑らかに仕上がる

### ミキサーのデメリット

- 重くてかさばるから、出し入れが面倒
- 洗う、乾かすに時間がかかる
- 収納スペースが必要

とても使いやすいベーシックなミキサーでしたが、正直、面倒さがりやな私には、出すのも使うのも気が重くて、ブレンダーへの切り替えを検討することにしました。

## ブレンダー選びの3つのポイント

1. 信頼できる品質
2. 耐熱性がある(熱い鍋でポタージュが作れる)
3. 手頃な価格(お試しの位置付けなので、あまり使わなくても後悔しない)

クチコミや友人からのアドバイスを元に最終的に決めたのが、ブラウンのブレンダーでした。

## おすすめのブレンダーの活用例

我が家では実際に、こんな用途で活用しています。

## ●スムージー作り

毎朝、ラクラク作れて大満足です。

ジューサーやミキサーなら、洗うのが面倒で、作ることはなかったと思います。

何より、ブレンダーはコンパクトなので、洗った後に場所を取らないのがありがたいです。



## ●ポタージュ作り

ミキサーの滑らかさには敵いませんが、きちんとポタージュも作れます。

ミキサーだと粗熱が取れるまで待つ必要がありましたが、熱いうちにつぶせて便利です。

先日もお昼ご飯にパスタを作りながら、子どもたちからの急な「かぼちゃのポタージュ」のリクエストに気楽に応えることができました。

ミキサーでは、このフットワークの軽さは出せなかったと思います。



## ●お菓子作り

パウンドケーキやバナナケーキなど、ちょっと混ぜたい時にサツと使えるので、お菓子作りのハードルが下がりました。



## ブラウンのブレンダーのメリット

- 軽い(出し入れしやすい)
- 洗しやすい
- 乾かしやすい

と3拍子揃っているなので、とにかく気楽に使えます。



歯は写真の通りのシンプルな構造です。

使ったあとの洗い物はこれひとつなので、本当に気楽に使うことができます。

## ブラウンのブレンダーのデメリット

ただ、ミキサーから切り替える時に最後まで懸念したのは

「ちゃんと滑らかに仕上がるのか？」という点でした。

実際使ってみると、やはりミキサーには敵いません。

ブレンダーでもつぶれますが、少しザラツと感が残ることがあります。

滑らかさを最優先する方はミキサーがオススメです。

私もこの点に関しては大満足！とはいきませんが、とにかく日々の使い勝手がグンと良くなったので、トータルではいい選択だったと満足しています。

きっと今の私は、ブレンダーとミキサー、両方持っていたとしても、お手入れが面倒でブレンダーで済ませてしまうでしょう 笑

ちなみに、使いながらいつも思うことは

「もっと早く買っていれば、子どもの離乳食づくりがラクだったな…」です。

「ミキサーor ブレンダーどっちがいいの？」

「どのブレンダーがいい？」

とお悩みの方の参考になれば幸いです。

# 「計る」

計る時間が惜しい。

面倒くさがり屋の私の想い(笑)

だったら、

少しでも素早く、正確に。

サクッと終わらせちゃいましょう。

耐熱で目盛りが見やすい！

OXO の計量カップ



忙しい日でも、お料理をサッと作れたら嬉しいですね。

今回は、上から見れば分量が分かる、時短につながるおすすめ  
の計量カップをご紹介します。

耐熱でおしゃれ、しかも目盛りが見やすいオクソーの計量カッ  
プです。

Amazon オクソーアングルドメジャーカップ(小 250ml)



写真でもお分かりの通り、上から見ても、分量の目盛りがわかる  
ようになっています。

ちなみに、横から見るとこのように見えます。

凹凸がある、少し変わった形ですが、横からでも目盛りはしっ  
かりと見えます。



10年ほど使ってみて感じる、メリットとデメリットをご紹介します。

## 【メリット】

### 1) 上から量が見える

かがんでのぞきこまなくて良いので、忙しい夕方に一秒でもムダな時間なく、スピーディーにお料理したい時にはありがたい存在です。

### 2) 耐熱性

100℃までは計ることができるので、お湯でも安心して計れます。

### 3) レンジOK

油や砂糖は温度が上がりすぎるためNGですが、水はレンジOKです。

また、取っ手のグリップ部分が熱くなりにくいので、安心して使える点も嬉しいです。



### 【デメリット】

1)プラスチックなので、ガラスよりも油がベタつく

2)凹凸があるから洗にくい

私はこの2つのデメリットを感じたくないなので、油物には使用していません。

小麦粉などは、さっと洗えば落ちますし、油は電子計り or 大さじなどで計るので、特に不便は感じていませんが、使いたい用途によっては、シンプルな筒型の耐熱ガラスの計量カップの方が合っている方もいるかもしれません。

あなたの用途によって、メリット・デメリットを比較してみただければと思います。

私の場合、**時短アドバイザー**という職業柄(単にせっかちな性格?)、パパッと短時間で料理を進めたいタイプなので、ノンストップで流れるように分量を計れるのはとてもありがたいです。

また、個人的には劣化しにくく、美しく透き通ったガラス製が好きですが、今の生活には時短できるオクソーの計量カップが合っているかなと感じています。

ひとつひとつ、その時々生活にフィットするモノ選びをしていけたら、お料理も快適で楽しくなりますね。



正確で使いやすい信頼の安心感！

タニタデジタルキッチンスケール



パン・お菓子などのお料理に使う、キッチンスケール(計り)、一体どんなものを選んだらよいのか迷いますよね。

1. 精度(0.1g まで計れる)
2. 操作性
3. シンプルカラーでおしゃれ

と三拍子揃った、おすすめのキッチン計りをご紹介します。

タニタ デジタルクッキングスケール 3Kg/0.1g ホワイト

## キッチンスケール選びの条件

我が家では以前、こちらの写真の計りを使っていました。



これを選んだ理由は、こちらの3点でした。

- 凹凸がなく、汚れても拭きやすい
- 見た目がオシャレ
- フラットだから収納しやすい

ところが、使っているとこのような問題が。

- ボタンの反応がイマイチ
- 正確さに欠ける

徐々に調子も悪くなってきたので、こちらのタニタの計りに買い換えました。

## タニタの計りを選んだポイント

### 1)精度

まず、『体重計のタニタ』なら、きっと大丈夫！という信頼感がありました。実際に使用しているお菓子教室の先生やお友達からも「使いやすい」とお墨付きも。

1g 単位で 3 kgまで計れて、0.1g 単位でも 300g まで計れるのもポイントです。パンづくりをする時の酵母などの細かい軽量でも信頼できて安心の精度です。



## 2)操作性

以前の計りは、サイドにボタンが付いていて感度が悪かったのですが、タニタのボタンは上面にあり、とても操作しやすそうという印象でした。

## 3)シンプルカラー

個人的な好みですが、キッチンの色味は抑えたい派です。白一色のシンプルな計りに条件を絞って探したところ、このタニタのキッチンスケールがピッタリでした。

## タニタキッチンスケールの使用感

3年ほど使用してみて、大満足です。

以前の計りを比較して、やはり正確で操作しやすいことが一番大切！という当たり前のことを痛感しました。



これでフラットな形状なら、もっと手入れしやすくして最高！と思っていたところ、「丸洗いでできる防水タイプ」が販売されていることを知りました。

タニタ 洗えるデジタルクッキングスケール 3kg/0.1g ホワイト

トKW-320-WH

防水の計りとは、すごいですよね！

使う頻度が高くて汚れが気になる方にとっては、とても嬉しい特長かと思います。

どちらにしてもやっぱり信頼のタニタさん、長く快適に使わせていただきます。



お菓子作りはまったくの専門外の私も、使いやすいツールで次女の夢「パティシエ」へ一歩近づくお手伝い。時間のゆとりは、こんな心のゆとりも生んでくれますね。

## おわりに

あなたの暮らしにフィットしそうな

心躍るツールと出会えたでしょうか？

モノ選びは、人生選びの1つだと思っています。

今日何をするのか？

何を家に迎え入れるのか？

どんな気持ちで過ごすのか？

小さなひとつひとつの選択が

あなたの暮らしと人生に、豊かさを運んでくれますように。

そしてこの賢いツールたちが

あなたの時間を生みだしてくれますように。

あなたの心穏やかで

満たされた毎日を願って

**【著者】 時短アドバイザー 佐藤智実**



1980年東京都国立市生まれ。時短講座と料理教室の受講生は、働くママを中心に延べ800名を超える。

料理好きな母親の影響で、食べるのが大好きな女の子に育つ。日本女子大学家政学部食物学科卒業後、「家庭の食卓に携わりたい」と大手冷凍食品メーカーに入社。2008年に結婚。長女を出産後も仕事を続け、マーケティングや商品開発を担当する多忙な日々を送る。

育児・家事・仕事の忙しさに悩みながら、家事の時短術を試行錯誤し、「ラクしておいしい」を叶えるアイデアを生み出す。次女の育休中の2015年、夫の転勤を機に退職し、金沢市へ転居。2016年、料理が苦手なママ向けに自宅で料理教室をスタートするが、料理をラクに楽しくするには、キッチン周りを根本から整える必要があることを痛感。翌年「キッチンの時短講座」を開講し、時短アドバイザーとして活動。「料理が楽しかった」「時間と心にゆとりができた」「子どもにイライラしなくなった」と好

評で、リピーターも多い。2020年に埼玉県和光市に転居。東京・埼玉を中心に講座を開催中。

- メディア掲載(『はっぴーママ』お弁当特集「朝10分で作れる冷凍おかず活用のお子のお弁当」／主婦の応援サイトシュフィール「シャイニスタ・インタビュー」)
- ラジオ出演(FMかほく「活躍する女性起業家」／FMN1「ナマステスパイス」)
- 実績(出張時短家事セミナーは保育園・自治体・企業・社会団体などで多数開催)

## 【リンク集】

### 「すまーときっちゃん」ホームページ

<https://smart-kitchen.jp/>

### ブログ ameblo

<https://ameblo.jp/smart-kitchen/>

### 時短講座(それぞれオンライン講座も開催中)

- ①お片付け・掃除講座 <http://bit.ly/3533hFs>
- ②買物・冷蔵庫講座 <https://bit.ly/2YWAVMy>
- ③下ごしらえ講座 <http://bit.ly/37vZCAK>
- ④冷凍庫講座 <https://bit.ly/2zsUvVZ>

### 動画 de お料理教室

30分で作れる！基本の和食一汁三菜レッスン(煮魚)

<http://bit.ly/2RP0qKF>

茹でる！2種のふっくらやわらかミートボール

<https://smart-kitchen.jp/meatball/>

### 時短レシピ集

3分下ごしらえ de 包丁いらずに5分レシピ(子どもが喜ぶ野菜レシピ)

<https://smart-kitchen.jp/lp/5min-recipe/>

### 講座・レッスン予定

<https://bit.ly/35RHnWx>



LINE

暮らしのお役立ち情報を配信中。  
お問い合わせもこちらからお気軽に。



LINE ID: @min4191y

「@min4191y」で検索  
ご登録で「キャベツの5分レシピ」プレゼント

