

年末 大掃除 特集!

重曹で キッチン
ピッカ
ピカ!

VOL.3
キッチン編

今までの季刊誌でも何度も取り上げてきた“重曹”。最近では100円ショップでも購入できてお掃除のお供にピッタリ。「キッチンは食品を扱う場所なので、お掃除洗剤を使うのはちょっと抵抗がある」という方でも、重曹なら、もともと食用

として使われているものなので安心してお掃除に使えますね♪赤ちゃんや小さな子供がいる家庭でも安心して使えちゃいますよ!身近にある安心素材を使ったお掃除方法『ナチュラルクリーニング』を試してみませんか?



掃除に役立つ 3つの重曹アイテム

1 重曹スプレー



40℃の
ぬるま湯が
ポイント

材 料

約40℃のお湯…100ml
重曹…小さじ1程度

作 り 方

お湯に重曹を加えてよくかき混ぜる。
スプレーボトルに入れておくと日常のお掃除にも便利。

2 重曹ペースト



手強い汚れに
力を発揮

材 料

重曹…大さじ2〜3杯
水…大さじ1程度

作 り 方

重曹に水を加えてよくかき混ぜる。

3 重曹クレンザー



とにかく最強な
油污れに

材 料

重曹…40g 酢…大さじ1
食用液体石鹸…大さじ4杯

作 り 方

重曹に食用液体せっけんを加えてよくかき混ぜる。
酢を加えると発泡するので、全体がふんわりしたら完成。

Q

今だから
知りたい!/
重曹とは?

A

炭酸水素ナトリウムのことです。

天然ミネラルで昔から膨らみ粉や野菜のあく抜きなどに利用してきました。弱アルカリ性で、油污れを落としたり、消臭作用、研磨作用などを利用してナチュラルクリーニングに最適なアイテムです。

キッチンに多く見られる汚れは酸性の油污れなので、アルカリ性の重曹がピッタリ!今家で家にあるお掃除洗剤でキッチンを綺麗にできなかつた方は、アルカリ性の洗剤ではなかつたのかも知れません。重曹を使ったら綺麗になる可能性大ですよ!



ガンコな
お鍋の
黒コゲ

落ちなかった焦げ付きもスルッと！

【使用する重曹】 粉の重曹

1. 大き目の鍋に水、重曹大さじ2をいれます。
2. 火にかけたら水を沸騰させます。
沸騰したら中火にして10～20分鍋を煮てください。
3. 10～20分鍋を煮たら火を消し、
お湯が冷めるまでそのまま放置します。
4. コゲを拭き取って洗います。



※注意！ アルミ鍋には使用しないで下さい。



ギトギト
コンロ
本体

気になる汚れさっとひと拭き！

【使用する重曹】 重曹スプレー

1. 汚れが気になる部分に重曹スプレーを吹きかけて、
キッチンペーパーを被せて汚れをふやかす。
2. 布で綺麗に拭き取る。



汚れやすい
電子
レンジ

レンジの中は実はとっても汚れやすい！

【使用する重曹】 粉の重曹

1. 耐熱容器に水200mlと重曹を大さじ2～3程度入れて、
電子レンジで3～4分程加熱する。
2. 電子レンジの終了音が鳴っても扉を開けずに15分程度
放置して電子レンジ内を蒸らす。
3. 布やキッチンペーパーで電子レンジ内を拭く。



ベタベタ
魚焼き
グリル

臭いと汚れを一気にお掃除！

キッチンの中で一番手強い汚れがあるのは魚焼きグリルでは？魚を焼いた時の臭いと油汚れが蓄積して手に負えないなんてときにも重曹なら綺麗で臭わないグリルに！

【使用する重曹】 重曹ペーストor重曹クレンザー

1. 頑固な汚れ部分に重曹ペーストor
重曹クレンザーを塗りしばらく放置する。
2. スポンジなどで軽く擦って布やキッチンペーパーで
ふき取る。

豆知識

冷蔵庫・ゴミ箱の 「ニオイとり」にも使える!!

知って
ました？

重曹は、消臭にも
使うことができます。

ゴミ箱はまだいいとしても、冷蔵庫には口に入っても大丈夫なものを使いたいですよね。
カップ2～3杯程度の重曹を、ふたのないカップに入れて、冷蔵庫の中に入れておくことで、冷蔵庫内の臭いとりをすることができます。ゴミ箱には、ゴミ袋に大さじ1程度を直接振りかけると、生ゴミなどのいやな臭いをとることができます。脱臭効果は2ヶ月程度で使い終わった重曹は掃除に使うことができます。



ヌメヌメ
排水溝

イヤ～な臭い・ヌメヌメもスッキリ！

【使用する重曹】 粉の重曹+酢

1. 排水溝にセットしているネットなどをすべて取る。
2. 排水溝に重曹をたっぷりふり掛けたら、
その上から重曹の半量ぐらいの酢をかける。
3. シュワシュワと泡立つので、そのまま5分ほど放置して
からお湯で流す。たったこれだけで、排水溝の
ヌメヌメやイヤ～な臭いもスッキリしますよ！