

## Contents



**LDK**  
Living Dining Kitchen  
September



cover design/  
Yukihiro Yamada (primary inc.)

## 22 台所が暑いのがイヤ!

リクエスト多しの餃子と唐揚げは、火を使わない&油で揚げないで家族全員満足! / ストックするだけの“冷凍コンテナごはん”は詰めて→冷凍して→チンするだけ! / アイリスオーヤマのネックファンで調理中も超快適

## 30 献立がマンネリしてイヤ!

マンネリそうめんは、定番「鍋」のイイトコ真似すれば一夏飽きずに楽しめる!! / さっぱりおかずを作り尽くしたら、エスニックレトルトを開拓するべし! / 定番おかずの味変はバリエーション急増中のチューブ調味料にお任せ

## 40 食材の傷みが早くてイヤ!

お肉の下味冷凍は万能調味料で漬け込むだけ! 解凍時間ナシでメイン料理が完成! / 魚はくさがみ取れる&味が染み込む塩こうじで下味冷凍が◎ / 余った夏野菜は冷凍保存→「だし解凍」で調味料いらずでお浸しに!

## 48 冷蔵庫がパンパンでイヤ!

冷やしたい物がいっぱい夏の冷蔵庫は、奥行きで居場所を作ってあげれば、もうぎゅっと詰め込まずOK! / アイリスに冷食に……大混雑する冷凍室は、冷凍庫スタンドに縦置きすれば、パンパン卒業!

## 50 夏バテするのがイヤ!

食欲のわかない夏は、ネバネバ食感・すっぱい味付・トロトロスモージーで無理なくしっかり栄養補給! / 実は、この季節に大活躍! みんなが気になるハンドブレンダーのベストはブラウン!

## 54 汚いもの触るのがイヤ!

夏すぐ腐っちゃう生ゴミはシンクに溜めず、自立型水切り袋でポイ! / 生ゴミ専用スプレー&消臭袋で生ゴミのニオイを漏らさない / キッチンのゴミ箱にコバエナックスを貼るとけば今日から小バエくんとバイバイ!!

暑い時期ならではの料理のお悩みから、

# 夏の べとべとごはん作り

## 58 第2特集●難しいけど大事なお金のハナシを7つの授業でスッキリ解決!

# 増やす! 守る! 備える! LDK的お金強化塾

## 74 3Stepで誰でもおいしいおにぎりが作れちゃう! 世界一おいしいおにぎりの 作り方大研究

## 118 おうち時間をおいしいお酒でより楽しく! 缶チューハイ 51製品実飲テスト

## 83 「なんとなく」で選んでいませんか? U2000円 クレンジング 正しい選び方&使い方 16製品ベストランキング

## 127 まずは自分の年金額を知ろう! じぶん「iDeCo」 の超キホン

付録小冊子●LDKまんまムック

# 無印良品大百科

## 06 巻頭特集●“うるツヤ”に仕上がって、しかも頭皮にやさしい♡

# 家族で使える 最高のシャンプー 新製品ベストランキング

[special column]

## 36 スパイス料理の伝道師、印度カレー子さんがラク旨料理を伝授! レンチンで叶う! おうちスパイスカレーのススメ

## 44 マネするだけでムリなく続く! 「ずぼら弁当」のベストアイディア

あなたを解放しますっ♡

# も頑張らない言!!

## 100 第3特集●毎日の「面倒くさい」を「ラクチン」に変える人気アイテムを本気テスト!!

# カインズ 買って良いもの! ラク家事アイテム探検隊



※本誌に掲載されている商品価格は特別な表記がない限り、すべて編集部での購入時の価格となり、実勢価格ではありません。

## [連載コーナー]

- 82 セレクト文具gram 福島 模子 Vol.5 フライングタイガー コペンハーゲン 文具の世界
- 90 女性誌付録批評
- 94 良品百貨
- 96 LDK別冊ムック書店
- 98 LDKカルチャー 林道都
- 114 私立昭和女学園
- 115 第1回 山梨県の逸品 菅原佳己 ご当地スーパー探検隊
- 116 第99回「ズッキーニのグリーンカレー」 笠原将弘の100年レシピ
- 126 新商品さきどりウォッチャー
- 142 LDK cafe
- 144 読者プレゼント
- 146 奥付&次号予告

## [連載コミックエッセイ] LDK comics

- 134 LDKって本当にテストしてるんですか? / 寺崎 愛
- 136 ユニクロでいいがユニクロがいいになった朝 / 漫画 嶽まいこ、監修 Hana



無印が  
もっと好きになる!  
最強ランキング  
大発表!



**LDK**  
Living Dining Kitchen  
September

