

書籍情報

「三船美佳のずぼらぼ ズボラ生活研究所」

定価：本体900円＋税

発行：主婦と生活社

発売日：2006年11月17日

判型：A5判 ページ数：112ページ

ISBNコード：ISBN4-391-13356-3

16歳のときに24歳上の高橋ジョージと電撃結婚して、世間をアッといわせた三船美佳。

04年に長女を出産し、現在は育児熱心でやりくり上手な、明るいヤンママとして数々のバラエティー番組に引っ張りダコ。

そんな彼女が、暮らしに役立つ知恵やスゴ技、簡単にできる節約技など、計300以上の目からウロコの究極技を大紹介！



●キャベツの芯をたけのこに大変身させて作る食感バツグン「八宝菜」●たった3分！蒸さないでできる本格「茶碗蒸し」●プツと吹けばツルリ！ゆで卵の「ツルリンむき」●おもちと甘栗を入れるだけ！炊飯器で簡単「栗おこわ」●レンジでたった1分！即席「チーズフォンデュ」●飲み残りビールと食パンでアッという間「ぬか漬け」●パンのみみで「ティラミス」！●さい箸でアッという間に硬い「かぼちゃを切る」技●いつもより倍は絞れる「必殺レモン絞り」方法●コロコロするだけ！「にんにくの皮むき」●ぬるぬるを気にせず「里芋の皮むき」●たった「6分でご飯が炊けちゃう」●手を汚さずにアッという間に10個！「肉だんごのまるめ」●味が落ちない「冷凍まぐろ」の急速解凍法●破らずに簡単に「油揚げの袋開け」●トイレットペーパーの芯で排水口の髪の毛キャッチ●残り湯とシャンプーで「イイ香り玄関」掃除法●きれいに移しかえるプロ級「お刺身の盛りつけ」法●缶ビールを「生ビール」にしちゃうテク●オリジナル「ストーンウォッシュジーンズ」のお手軽な作り方●レジ袋を「あぶらとり紙」に！●目の腫れを解消させる特製「のりアイマスク」●捨てるはずの皮で作る高血圧予防の「たまねぎ茶」●トイレットペーパーの芯で作る「リング&イヤリングケース」●木工用ボンドで「換気扇」ピカピカ●「ペットボトル」超収納術●油性ペンの落書きの落とし方●めんの茹で汁で究極「レンジ台掃除」術●あごのたるみを取る「ミカリン流小顔体操」……ほか計300以上のスゴ技がビッシリ詰まった1冊に仕上がっています。

これを知っていれば生活に潤いが出て、毎日が何百倍も楽しくなること間違いなし！

料理、収納、洗濯・掃除からきれい元気になる秘策、育児、100均グッズ活用術まで、あらゆる方面から暮らしに役立つ技をこれでもか！と大紹介しています。

そのほか、三船家の「納豆生活」やミカリンのオシャレへのこだわり、私物特別公開、楽しい育児ライフのすすめなど、三船美佳のプライベートもバッチリ！