わたしたちができる

家庭から出る食品ロスは、ちょっとした工夫で簡単に 減らすことができます。 減らすコツを節約アドバイザー の丸山晴美さんに教えていただきました。

節約アドバイザー 丸山晴美さん ファイナンシャルプランナー、消費生活アドバ イザーなどの資格を持ち、テレビや雑誌等で活 動中。http://www.maruyama-harumi.com



いつまでもレシー 具体的には、食材を買ったと つでも把握しておきましょ すべてに線が引けたら、 トの食材から使うのが トは外します。 レシー ○○度 (0K3000K3000K **領収証** 2017年○月○日 トマト 2200 レタス ¥150 たした ¥100 会社 ¥650 お勧かり ¥1,000 お助り ¥150 ○×スーパー (0×3000×3000× (様収証 2017年○月○日 様の ×500 キャペツ ¥150 キ男 ¥200 合計 ¥990 お別かり ¥1,000 お別かり ¥5,000 -トが残り、 ひと目でわか レシー それは必 食材名、 らって、 古い日 枚

■ 家庭での食品ロスの原因 消費・賞味期限内に食べられなかった 70.5% 購入後、冷蔵庫や保管場所に入れたまま存在を忘れてしまった 出典:農林水産省 必要以上に買いすぎてしまった 29.7% 「食育に関する意 購入したものの、調理の仕方や食べ方がわからなかった 識調査報告書 (平 成29年3月)」 80 (%) 20 40 60

勇気を持ちましょう。

も気をつけて。

たいわかっているはずです。

あって、使まいます。

のもと。

買いたくなりますが、

これがロス

半額の50円で売っていたら、 ち。いつもは 100 円のものが 必要でないものも買ってしまいが

つい

何となく買い物に行くと、

本当は

種類をだいたい決めておきます。

在庫を確認して、購入す買い物へ行くときは、

購入する食材

冷蔵庫の

P X Y

トのように外側から1枚ずつ葉を 場合は、ザクッと切らず、 にします。 カットされているものを買うよう ることもありません。 なだけ少量ずつ購入すれば余らせ れに見合う分だけ買うこと。必要 - 玉ではなく半分や4分の1個に キャベツやレタスなどの葉物は

1玉しか売っていない イラス

以外は、特売品には手を出さない 食材の種類だけでなく買う量に 冷蔵庫の在庫が増えてし 使いきる自信があるときっ。気持ちや時間に余裕が 料理に使う量はだ そ

キャベツの芯に近い (包丁を入れたところに) 親指をグッと ところに包丁を入れる 押し込んで、外側の葉からはがして使う きには必ず 冷蔵 冷蔵庫の中に何が入っているか 庫に入れっぱな

ります。 何が残っているか、ひと目で線を引くこと。こうすれば、 ロスを出さない秘訣です。 付のレシー そのレシー 食材を使いきったら、 要のないものを買 数が増えてしまうなら、 のまま在庫リストになるのです 個数が印刷されていますから、そ ておくのがいいでしょう。 っているというこ トにはたいてい購入日、 それをマグネットで冷蔵庫に貼っ

家庭から出る食品ロスで多い 買った野菜は全部使いきる 平成26年度の主 のようなへたのある野菜もギリ

野菜類がもっとも高く47・7%を

要な食品別のロスデ

タを見ると、

り除けるように切れば、残りはすり落とすのではなく、へただけ取りまで使いましょう。頭をざっく

実際、

ほうは辛みがあるので、 すことなく使えます。葉は刻むと とえば大根。葉から先端まで、残して、極力使いきることです。た らすには、調理法や切り方を工夫 占めています。こうしたロスを減 みましょう。 てずに、きんぴらやみそ汁にして にんじんも同じ。 って調理法を変えるのも に近いほうはやわらかく、 みそ汁や炒めものにできます。葉 大根は皮も食べられます。 皮をむくなら捨 部位によ 先端の

捨てる部分が減らせる野菜の切り方を変えると そのほかに、 ベツの芯やブロッ コリ

かたい部分以外は刻んで、 ブロッコリ ところ以外は使えます。細かく刻 切れる部分が多く、 んで炒めものにしてみましょう。 キャベツの芯は意外と包丁で の茎も同じ。 捨ててしまいがち 本当にかたい 炒めも 本当に

おすすめ

具に

べておいしく食べられます 拍子木切りにして豆腐代わりに した「マーボー大根」なども 刻んでみそ汁の 具にするか、炒めものに やわらかい部分なので 大根おろしや サラダが最適 煮もの、みそ汁の

均一に解凍できます。

パンの上にのせて。

30分ほどで、

ップのまま、加熱していないフラます。解凍時は、必要な分だけラ

スナー付き保存袋に入れて冷凍し プに包み、空気を抜いてからファ

ピーマンのへたは、 縦に半分に切るとぽろっと 簡単に取れる

に冷凍保存。

肉や魚なら、

次に使

使いきれなかった食材は、

すぐ

余った食材は冷凍

して保存

いやすいよう、

小分けにしてラッ



辛みが強いので

火を通す料理か、

清けものに

もったいない

半分くらいまで

上の部分を 切り取る カレーなどを 入れる カレーを入れた

ギリギリのところ まで縦に切り目を

4つの面を山折り してふたにする。 輪ゴムで十字がけに して冷凍庫へ入れる

冷凍すれば使いきれる野菜類も上手に

カレー

ロッコリー 切りにして保存袋へ。ごぼうはさ 小房に分けて、 野菜類も冷凍できます。 りて、キャベツならざくーやきのこ類は生のまま 付き保存袋を活用。 これ

自然解凍したあと温めれば、

使いきりましょう。だいたい2週 ので便利です。とはいえ、 凍野菜は、凍ったまま調理できる け→味つけをしてから冷凍を。 クのあるものは、 凍します。ほうれん草のようにア さがきにして水につけ、そのあと 1カ月を目安にします。 タオルで水けを取って冷 下ゆで→切り分 早めに 冷

牛乳パックを破って中身を鍋に入ストのようにすれば、解凍も簡単 じゃがいもは取り 凍らせるとスが入ってしまうので 調理済みの料理で余りがちなの やシチュー。そのまま 除きます。

13 aff | October 2017

食べる分だけ

見って余らせな