

【第3回「“もったいない”を減らそう！～日曜日は冷蔵庫をお片づけ」をラジオで放送しました】

3回目の今日はゲストに北海道アルバイト情報社の津川理彩子さんをお招きしました。津山さんは北海道アルバイト情報社の地元情報発信室所属。勤続4年です。北海道での暮らしや仕事をテーマに、働く人や生活スタイルを紹介するWEBサイト、『くらしごと』を運営されています。津山さん自ら、全道色々な企業や人を訪ね取材。記事を作り、発信されています。津山さんは週末に作り置きをするも、外食の日が続くことがあるそうです。

パーソナリティーの松尾亜希子さんから冷蔵庫のお片づけテクニック「透明容器で保存」についてお伝えしました。

残ったおかずを小鉢に入れて冷蔵庫で保存したけれど、結局食べないまま捨ててしまった…こんな経験は誰もが必ずあるはず。中身がひと目で分かる透明容器での保存を習慣にしましょう。食べきれなかったおかずはもちろんのこと、使いきれなかった材料も透明容器で保存を。肉や魚類は容器にクッキングシートを敷いて保存するのが良いでしょう。

また、豆腐もかぶるくらいの水に浸せば使いかけでも保存が可能。余った野菜やきのこ類も小分けにし、鍋の具材として再度使用するのもおすすめです。食べ忘れの防止だけでなく、調理時間を短縮することもできます。しっかりとラップで包み、ジッパー付きの袋に保存すれば、冷凍保存も可能。その際は、霜が付かないようにしっかりと空気を抜いてくださいね。

冷蔵庫のお片づけテクについて、詳しくはホームページで紹介しているパンフレットをご覧ください。

<http://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/genryo/campaign.html>

さらに、「CityLife」ご協力のもと、働く女性を応援するレシピを紹介しました。

本日紹介したレシピは、ピリリとした辛みが食欲をそそる「鶏ささ身と小松菜のネギ辛味炒め」です。

鶏ささ身は良質なタンパク質の宝庫。タンパク質の働きをよくするビタミンB₆も含まれています。小松菜はカルシウムや鉄が豊富なんですね。仕事で遅くなった日でも、食材を透明容器で保存しておけば、一目でぱっとなにがあるか判断できて、簡単に美味しい料理を考えたり、作れたりできますよね。

[材料/2人分、カロリー1人分/145kcal]

鶏ささ身肉=2本 (約100g)

塩=少々

酒=少々

小松菜= 200g

長ネギ= 100g

サラダ油=適量

輪切りトウガラシ=適量

砂糖=小さじ1.5

酒=大さじ1

醤油=大さじ1.5

ごま油=適量

《作り方》

- ① ささ身は筋を取って薄くそぎ切りにし、塩と酒で下味をつける。小松菜は4~5cm幅のざく切り、長ネギは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油と輪切りトウガラシを入れて熱し、強火でささ身を炒める。白っぽくなってきたら長ネギと小松菜を入れてサッと炒め、砂糖・酒・醤油を加えてさらに炒める。

仕上げにごま油を回しかけると、完成です。

