

【第4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】

4回目の今日はゲストに北海道麒麟ビバレッジの「松浦由佳（まつうら ゆか）」さんをお招きしました。松浦さんは営業企画部に所属、広報担当で新商品の情報発信や商品の良さや魅力、企業の取り組みなどを世の中に広める仕事をしています。

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「指定席を決める」についてお伝えしました。

冷蔵庫の中身を把握していますか？何がどこにあるのか分かっていなければ、買い物の際、二重買いをしてしまう可能性があります。また食材を探しにくいと、長時間冷蔵庫のドアを開けたままになりがちです。

そこで調味料、ドリンク、総菜など食品の種類ごとに配置場所（＝指定席）を決めましょう。二重買いの防止になるほか、使ったあと指定席に戻す習慣が身に付くと、冷蔵庫の開閉時間も短くなり、電気代の節約にもつながります。例えば早く使い切りたい食品や足が早いものは、目線の高さに指定席を作りましょう。奥には一度取り出したら庫内に戻さない食品を配置するのがオススメ。さらに、調味料などを統一したボトルに移し替えば、見た目もスッキリします。

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、淡白なタラに、ミルクとチーズのコクが合う「タラのミルクチーズ焼き」です。

冬が旬のタラは低脂肪・高タンパク質。魚や肉の動物性タンパク質は、筋肉のいい材料になります。筋肉量が増えれば基礎代謝量もアップ。今回は筋肉の材料になるタンパク質たっぷりです。賞味期限などが短い牛乳などの乳製品の配置場所を決めておくことで、二重買いの防止につながり、美味しい期間で美味しい料理ができますね。

[材料／2人分、カロリー1人分／272kcal]

タラの切り身=2切れ (約200g)

塩・こしょう=各少々

タマネギ= 1/2個

小麦粉=適量

オリーブオイル=適量

バター= 10g

牛乳= 150cc

塩・こしょう=各少々

砂糖=少々

溶けるチーズ= 30g

パセリ (みじん切り) =適量

#### 《作り方》

- ①タラは半分に切り、塩・こしょうで下味を付ける。タマネギは薄切りにする。
- ②タラに小麦粉をまぶし、余分な粉をたたいて落とす。フライパンにオリーブオイルとバターを熱してタラを焼く。全体に火が通ったら取り出し、耐熱容器に2枚ずつ入れる。
- ③「②」のフライパンでタマネギを炒める。しんなりしたら弱火にして牛乳を加え、塩・こしょう・砂糖で味を調える。
- ④「②」に「③」をかけ、溶けるチーズをのせてオーブントースターでこんがり色づくまで焼く。パセリのみじん切りを飾る。

