

【第8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】

8回目の今日はゲストに北海道電力の「対馬貴子（つしま たかこ）」さんをお招きしました。

対馬さんは、お客さま本部営業部で働いており、会員向けサイトで暮らしに役立つコラム等を掲載しているエネモールの運営や、会員の方向けのキャンペーンの企画などをご担当されています。

放送では、パーソナリティー松尾亜希子さんから冷蔵庫お片づけテクニック「立てて収納」についてお伝えしました。

足の早い食品やすぐ使わない食品を小分けにして冷凍する際は、収納方法を工夫しましょう。せっかく小分けにした食品も適当に冷凍庫に入れてしまうと、取り出しにくいというえに忘れてしまう可能性もあります。そこで食品を見つけやすい“立てて収納”を実践しましょう。冷凍庫の開閉時間も短縮されるので、電気代の節約にもつながりますよ。その時にぴったりなのが、ジッパー付きの袋。野菜はカットして保存すると、かさばりません。また、だしやホワイトルーなどは製氷皿でキューブ状に凍らせた後、袋に入れると良いでしょう。調理の際に必要な量だけ使用できて便利です。収納する時はブックエンドやアルミ製のトレイ、プラスチックケースで仕切り、種類や使用用途で分けるのがオススメです。

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、カシューナッツの歯ごたえとピリ辛風味がポイント「カシューナッツの中華飯」。

うまく付き合っていきたいストレス。心を元気にしてくれる食材を使って、“食べる”ストレス対策をしましょう。カシューナッツに含まれるアミノ酸「トリプトファン」は、気持ちを穏やかにするホルモン「セロトニン」の材料に。また、ストレスがたまると「ビタミンC」を消耗するので、ピーマンなどで補給するのがベストです。

ジッパー袋に入れたピーマンや長ネギなどのカット野菜をうまく使いましょう。

【材料／2人分】

温かいご飯＝300 g

鶏もも肉＝ 100g

カシューナッツ＝ 30g

ピーマン＝ 1個

長ネギ＝ 15cm

ショウガ＝ 5g

ニンニク＝ 1片

サラダ油＝適量

豆板醤＝小さじ1/2

砂糖＝小さじ1と1/2

酒＝大さじ1

醤油＝大さじ2と1/2

《作り方》

- ①鶏もも肉は1 cm角に切り、カシューナッツ（飾り用に少しよけておく）は粗く刻む。長ネギは小口切り、ピーマンは5 mm角のさいの目切り、ショウガとニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンに油とニンニク、ショウガを入れて弱火にかけ、香りが出たら鶏肉を加えて強火で炒める。白っぽくなったら、ネギとピーマン、刻んだカシューナッツを加える。
- ③ご飯と豆板醤、砂糖、酒、醤油を加え、さっくり混ぜながら炒める。
- ④器に盛りつけ、飾り用のカシューナッツをのせる。

