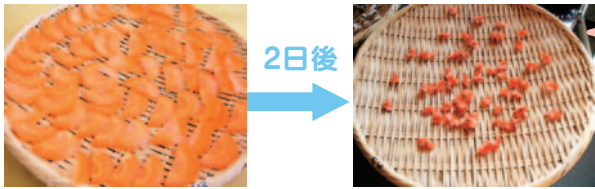


上手な保管と使い切りでエコクッキング

食べきれないと思ったら、冷凍や乾燥をしましょう



乾燥すると場所もとらず、常温保存が可能！
冷蔵庫のスペースにも余裕ができます。

時間のある時に下ごしらえして冷凍しておく、食材を無駄にしないだけでなく、手軽に野菜をとる量を増やせますよ！

おススメの乾燥食材

にんじんは干すと甘味がギュッと濃縮されてそのまま食べても甘い！軽く干したものをそのまま子どものおやつにしたりして…



大根は、細長く切って市販品の切り干し大根のようにするのもよいですが、輪切りにして干すと、歯ごたえがあっておいしい！

戻した干し大根を鷹の爪と一緒にゴマ油で炒め、砂糖と醤油で味付け。食感が不思議とザーサイ風になります！



なすは薄切りにしてあく抜きしてから干します。水戻しして油炒めに。

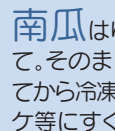


情報提供：曙・三沢さん

おススメの冷凍食材



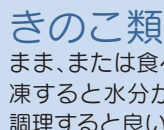
大根は、おろして製氷皿で冷凍します。そのまま麺つゆに入れ、おろしそば・うどんに。



南瓜はゆでるか電子レンジで加熱して。そのままでもOKですが、マッシュしてから冷凍するとスープやサラダ、コロッケ等にすぐに使えます。



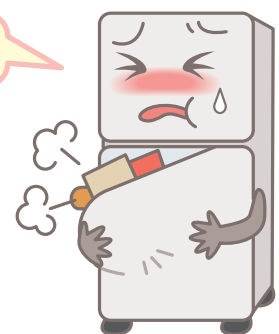
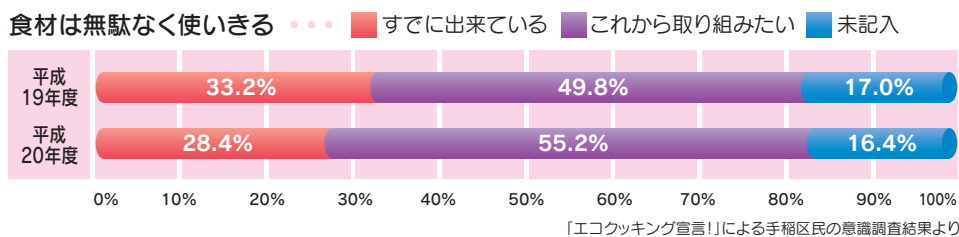
タマネギはみじん切りにしてソテーして冷凍。ハンバーグや煮込み料理、ソースを作るのにも便利です。



きのこ類は石づきをとってそのまま、または食べやすく切って冷凍。解凍すると水分がでるので、凍ったまま調理すると良いですよ。



「詰め込み過ぎて冷気が庫内に十分に回らない…」ということがないように、ご注意を！



“おすそ分け”も使い切りのアイデアのひとつ!?



食べきれない“いただき物”は、おいしいうちに親戚やご近所におすそ分けします。



食べ過ぎ防止になります。

コミュニケーションや健康管理にも役立ちます。



家庭菜園で取れた作物を使って、男性料理の会で調理実習をしました！



普段は捨ててしまいがちな物の利用法アレコレ



だしパックの中身、ミキサーにかけた海老のカラはかき揚げに。



野菜の皮のきんぴらは、我が家の定番!



残り野菜をまとめて冷凍し、ポタージュに。



煮物の煮汁は卵の花炒りに利用。



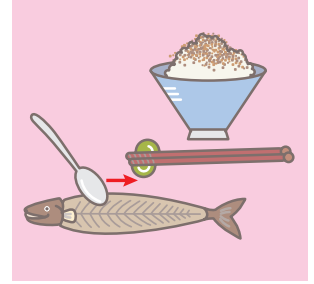
だしを取った後のコンブは冷凍してコブ巻きや佃煮に。



すばくなった漬物は、細かく刻んで水にさらしてから、生姜やトウガラシと一緒に油で炒めます。



おでんの時に出る大量の大根の皮は、一晚干してシナーツとなったら鷹の爪とめんつゆで漬けます。漬物代わりに。



魚の中骨のまわりについている身は、スプーンでこそげて炒め、ふりかけにしています。

野菜を使った常備菜を作ってみましょう!

野菜料理は「洗う」「切る」がめんどう?

常備菜なら忙しい時も手軽に野菜がとれますよ!



葉っぱごと!

セロリとエリンギのじゃこ炒め

- ① セロリ1本は、葉の部分はざく切り、茎は細切りにする。
- ② エリンギ1パックはセロリと大きさを揃えて細切りにする。
- ③ フライパンにごま油小さじ2を熱してエリンギ・セロリの茎とちりめんじゃこ大さじ2を炒める。
- ④ 麺つゆ大さじ1・酒大さじ1・みりん大さじ1/2で調味し、仕上げにごま油小さじ1を加え、白ゴマ大さじ1をふる。

※セロリの他にピーマンや、エリンギの他に好みのきのこでもOK!
※ごま油の代わりにマヨネーズで炒めても美味しいですよ。

情報提供: 星置・嶋田さん

自家製福神漬け

材料: 大根・ナス・きゅうり・レンコン水煮等 合わせて400g程度
生姜1かけ(大きめ) *あればシソの実 醤油 大さじ3
みりん 小さじ2 酒 大さじ1・1/2 ザラメ 大さじ4

作り方:

- ① 生姜は千切り、その他の野菜は大きさを揃えて小さいちよう切りか色紙切りにする。生の野菜には塩を振り、しんなりしたら水分をしっかりと絞る。
- ② 調味料を入れて半日~1日漬けたら食べられます。

※お子さんやアルコールに弱い方には、酒・みりんは煮きってから使い、冷蔵保管して下さい。

情報提供: 稲穂・成田さん

食生活改善展では、小さいお子さんも食べてくれました。



食生活改善推進員の“常備菜講習会”で習った福神漬けをアレンジしました。レンコンとシソの実はなくてもいいけど、あった方がおいしい! 切れ端の野菜も無駄なく使えます。