

【第6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】

6回目の今日はゲストに株式会社ほくせんの南 光（みなみ ひかる）さんをお招きしました。南さんはクレジットカードの営業部で、ホームページや会員情報誌の編集、会員向けキャンペーンの企画等に従事している方です。南さんは中途半端に残った野菜をうまく使い切れないのが悩みだそうです。

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「野菜室」についてお伝えしました。

野菜室は大きな野菜も入るように底が深く、奥行きがあるのが特徴です。そのため、野菜が埋もれたり、奥に追いやられたりすることがあります。そうして“迷子”になった野菜の存在を忘れ、二重買いをしてしまうことも…。

そこで、中身が把握しやすく、使い忘れを防止できる野菜室の片付け方を紹介します。野菜室の整理には、紙袋を使うのがオススメです。形や大きさのほか、根菜類と葉菜類など自分が分かりやすく使いやすいように分けて収納することを心掛けましょう。紙袋は野菜クズが出たり汚れたりしても取り替えやすいだけでなく、適度に湿気を防いでくれるので鮮度が保てます。さらに長持ちさせたい人は、畑に生えている時に近い状態で野菜を保存してください。例えばキュウリやニンジンなど下に向かって育つ野菜は立てておくと、栄養素が逃げにくいですよ。

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、ニンニクをたっぷり使うことがおいしさのコツ「ニンニクのトマトスープ」です。

風邪気味かもという時にぴったりな体が温まるレシピ。鍋一つのできるなので、洗い物が少ないのもポイント。スペイン料理「ソパ・デ・アホ」をイメージしたスープ。かつお節を細かくすることで、食べる時にかつお節の舌触りが気にならなくなります。

【材料／2人分、カロリー1人分／123kcal】

ニンニク＝1/2玉

トマト = 1個  
レタス = 2枚  
油 = 大さじ1  
水 = 300ml  
かつお節 = ひとつまみ  
塩 = 小さじ1/2  
こしょう = 少々  
卵 = 1個

#### 《作り方》

- ①ニンニクは皮をむいて薄切り、トマトは1.5 cm角に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②鍋に油を熱し、ニンニクを入れて香りが立つまで焦がさないように弱火で炒める。
- ③「②」に水と手でもんで細かくしたかつお節を入れ強火で3、4分煮立てる。
- ④「③」にトマトとレタスを加え、しんなりしたら、塩、こしょうを加える。火を止めてから卵を溶いて流し入れる。

