

【第7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】

7回目の今日はゲストに北海道総合通信網の「坂本真梨奈（さかもと まりな）」さんをお招きしました。

坂本さんは総務部総務グループに所属、従業員が気持ちよく働ける環境をつくることを念頭に、多種多様な業務をこなしています。坂本さんは週末にまとめ買いをするため、冷蔵庫がパンパンになるのが悩みだそうです。

パーソナリティーの鈴木彩可さんから冷蔵庫のお片づけテクニック「小分け」についてお伝えしました。

冷蔵庫の中を整理したら、足の早い食品やすぐに使用しない食品は、小分けにして冷凍庫で保存しましょう。鮮度がキープできるのはもちろん、一度に使う分ずつ小分けにすれば、食べ残しも減らせます。休日は、下ごしらえをしてから冷凍保存を実践して。ひき肉をハンバーグやギョーザ用のタネにしたり、野菜をカットしておくのも良いでしょう。ご飯を多めに炊いて1膳分ずつ保存するだけでも、平日の調理時間を短縮できます。生鮮食品の保存期間は、1カ月が目安。加工品は、記載されている賞味期限を参考にしてください。ラップで包んだり、ジッパー付きの袋に入れる際は、空気を残さないことが重要です。空気が残っていると、霜が入り風味が落ちてしまいます。解凍する場合は、自然解凍か袋に入れた状態で流水解凍をしましょう。

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、味噌が体を芯から温めてくれる「味噌鍋焼きうどん」。まだまだ寒い季節。風邪気味かも・・・という時にぴったりな体が温まるレシピです。小分けして冷凍した「豚もも肉」を使って、味付けには味噌を。味噌が体を芯から温めてくれますよ。鍋一つでできるので、洗い物が少ないのもポイントです。小分けした豚肉をつかって、美味しく食べましょう。

【材料／2人分、カロリー1人分／463kcal】

豚ももこま切れ肉＝100g

白菜= 150g
生シイタケ= 2枚
長ネギ= 1本
サラダ油=大さじ1
水= 600ml
かつお節=ひとつかみ
味噌=大さじ3
醤油=大さじ1
みりん=大さじ2
ゆでうどん= 2玉
一味唐辛子=適量

《作り方》

- ①豚肉と白菜はひと口大、生シイタケは半分に切る。長ネギは斜め薄切りにする。
- ②土鍋にサラダ油を中火で熱し、豚肉と白菜をサッと炒める。豚肉に火が通ったら水とかつお節を入れて強火で沸騰させる。
- ③「②」に味噌、醤油、みりんとゆでうどん、生シイタケを加え中火で4、5分煮る。
- ④味がしみたら長ネギをのせる。器に盛る場合は、盛った後に長ネギをのせる。好みで一味唐辛子を振る。

豆板醤小さじ1/2や、刻んだゆずの皮を入れると一味違ったおいしさが楽しめます！

