

【第9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】

9回目の今日はゲストに先月もご出演いただいた整理収納アドバイザー1級・2級認定講師の広沢かつみさんをお招きしました。

広沢さんはさっぽろコミュニケーションにかかわる「冷蔵庫お片づけ冊子」の監修とイベントに多数出演されています。

放送では、パーソナリティーの松尾亜希子さんと一緒に2月にお伝えしてきた冷蔵庫整理術を振り返り、さらに磨きをかけよう！ということを中心に「野菜室」「小分け」「立てて収納」テクニックについてお伝えしました。

●「野菜室」について

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。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よね。紙袋をうまく利用して野菜を収納するのもいいです。紙袋は湿気を吸いとってくれるんですね。さらに、紙袋で仕切りをつくることで、奥行きを活かすポイントにもなります。

●「小分け」について

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、食べ残しも減らせるし、調理時間の節約もできて、一石二鳥です。例えば納豆、ヨーグルト等の3個パックはそのまましまうのではなく、はがして1個1個を小さなトレイなどに入れてしまいましょう。そうすることで、ひと手間はぶくこともできるんですね。

●「立てて収納」について

足の早い食品やすぐ使わない食品を小分けにして冷凍しましょう、ということは先ほどもお伝えしましたが、その収納方法を工夫しましょう。

ジッパー付きの袋などには野菜をカットして入れて保存すると、かさばりません。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。

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ご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>

