

【第10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】

10回目の今日はゲストに加森観光の「津村陽子（つむらようこ）」さんをお招きしました。津村さんは総務部に所属。会社では社員の中途採用や従業員の社内研修（英語接客研修等）の実施のほか、外国人従業員のビザの申請手続きなどを行っています。津村さんの冷蔵庫は普通サイズで、季節の果物、4日分の作り置き、ラーメン用のメンマ、カレー用の福神漬け、そして、餃子にビールが常備されているようですが、今後は冷蔵庫の中身が混とんとしないようにしていきたいそうです。

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「買い物メモの作り方」についてお伝えしました。

冷蔵庫が片付かない原因の1つは、買い物のし過ぎ。食材が増えて庫内が把握できないと、食べ忘れてしまいゴミとして捨てることになる場合もあります。この食品ロスを減らすために、買い物メモを作って食材の買い過ぎを防止しましょう。メモを作る時は、最初に1週間分の献立を大まかに考えます。買い足す食品が決まったら、よく行くスーパーの入り口から出口のコース順に書き出しましょう。スーパーの売り場は野菜→鮮魚→精肉→総菜→デイリー（日配）の順に配置され、中央に加工食品売り場があることが多いものです。この順番にメモを作れば、必要なものだけを効率よく購入することができます。また、スマホのメモ機能を音声入力にして活用するのもオススメ。冷蔵庫を見ながら、不足しているものをつぶやくだけでメモが完成します。そのメモを確認し、必要な金額のみを財布に入れれば、買い過ぎが防げるうえに家計の節約にもつながります。

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、毎日忙しくてストレスを感じる方にはとってもオススメな一品。火をつかわずにできる「豆腐のわさびアボカド乗せ」。大豆製品に多く含まれる脂質の一種「レシチン」には、気分を高めてやる気を引き出す働きがあるほか、記憶力の低下も防いでくれます。

**【材料／2人分、カロリー1人分／291kcal】**

絹ごし豆腐＝1丁

アボカド＝1個

カニ風味かまぼこ = 1本

練りわさび = 小さじ1/2

マヨネーズ = 大さじ2

醤油 = 大さじ1と1/2

#### 《作り方》

- ① アボカドは半分に切り、種を取って皮をむき、1cm角に切る。
- ② アボカドに練りわさび、マヨネーズ、醤油を加え、大きめのスプーンなどでアボカドを切るようにして混ぜ合わせます。
- ③ 食べやすい大きさに切った豆腐の上に「調味料で混ぜ合わせたアボカド」を乗せ、カニ風味かまぼこを裂いて飾る。

