

【第12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】

12回目の今日は、ゲストに北ガスフレアスト株式会社北ガスフレアスト西 見浪眞子（みなみまこ）さんをお招きしました。和田さんは営業部エリア営業グループに所属、勤続3年になります。ガス設備安全点検で訪問し、ガス機器やリフォーム等を、戸建住宅に住んでいる方々に提案するお仕事をされているそうです。

見浪さんの冷蔵庫は普通サイズの冷蔵庫で、納豆や卵、乳製品、調味料、ビールが入っており、よく購入されるのが「お刺身」「ドレッシング」だそうです。

そんな見浪さんに、今回の放送では、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「冷蔵庫の中を把握できる整理整頓方法」についてお伝えしました。

冷蔵庫の片づけは、食材を全部出すことから始めます。賞味期限・消費期限をチェックして、期限内の食品のみを残しましょう。冷蔵庫に戻す前に大切なのは、ドリンクや調味料、惣菜などの種類ごとに指定席（配置場所）を決めること。足の早い食品は目線の高さに指定席を作れば、使い忘れを防げます。冷蔵庫に食材を戻す際は、再度庫内が散らからないように、取り出しやすい工夫も必要です。野菜は紙袋を使用して、種類や用途別にまとめるのがオススメ。紙袋を使用すれば、野菜クズが出たり汚れたりしても取り替えが簡単で、便利です。また、すぐに使用しない肉や魚は小分けにして冷凍保存し、本のように立てて収納を。残ったおかずや余った食材は、中身が分かりやすい透明容器に保存すれば、食べ忘れ防止につながります。大事なものは、冷蔵庫の中に何があるのか把握できるように収納することなんです。

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、先日に引き続きまして、鉄分不足で起こる貧血を予防するレシピで、

栄養効果がアップする食材の組み合わせにも注目な一品です。

ご飯にのせて丼にしてもおいしい「エリンギとアーモンドのプルコギ風」。

[材料／2人分、カロリー1人分／315kcal]

牛こま切れ肉=150g

エリンギ= 50g  
玉ネギ= 1/2個 (約150g)  
ニンジン= 20g  
ニラ= 30g  
アーモンド (素焼き) = 15g  
砂糖=大さじ1  
酒=大さじ1と1/2  
醤油=大さじ2  
一味唐辛子=少々  
ごま油=適量  
サラダ油=適量

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、エリンギは長さ半分の薄切り、玉ネギは薄切り、ニンジンも細切りにする。ニラは3cm位の長さに切る。アーモンドは包丁で砕く。
- ②ビニール袋に牛肉とエリンギ、玉ネギ、ニンジン、半量のアーモンド、砂糖・酒・醤油・一味唐辛子・ごま油を入れてもみ込み、5~10分ほどおいてなじませる。
- ③フライパンに油を熱し、「②」を強めの中火で炒め、全体に火が通ったらニラを加える。
- ④器に盛り、残りのアーモンドを飾る。

牛肉など動物性食品に含まれる「鉄」は吸収率が高いのが特徴。貧血には、鉄の代謝を助けるアーモンドなどに含まれる「銅」も必要です。

