

簡単 秋冬野菜の保存方法と 食べきりレシピで NO食品ロス!!

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のこと。
食品ロスの多くを占めるのは野菜。工夫次第でまだまだ食べられます。
野菜を正しく保存し、余りはおいしく使い切りましょう!!

「煮物の根菜が余っちゃったわ…」 どうしよう…
「貰い物の大根がまだ2本も…」
「鍋の白菜やキノコもちょっとだけ残っちゃった…」



芋煮で残った
里芋を洋風に!

里芋マカロニグラタン(2人分)



- 材料**
- 里芋 200g
 - マカロニ 40g
 - 鶏むね肉 50g
 - バター 大さじ1/2
 - おきエビ 50g
 - 玉ねぎ 40g
 - 塩・こしょう 少々
 - チーズ 適量
(ピザ用・ナチュラルチーズ)
- (A)
- 薄力粉 25g
 - バター 25g
 - 牛乳 300ml
 - 塩・こしょう 少々



- 作り方**
1. 里芋は皮を剥き、たて1cmくらいに切り、茹でる
 2. マカロニを茹でる
 3. 鶏肉は一口大、玉ねぎはみじん切り
 4. 鍋に油を入れ、鶏肉・玉ねぎをしんなりするまで炒める
 5. 「4」の中に、(A)とマカロニと水(量は様子を見て)を入れ、焦げ付かないよう混ぜる
 6. 「5」をグラタン皿に入れ、チーズを乗せてオーブンで加熱。少し焦げ目がつけば完成

鍋用白菜が
残ったらコレ!

白菜とベーコンとしめじのミルクスープ(2人分)



- 材料**
- 白菜 1/6個
 - しめじ 1/3パック
 - ベーコン 50g
 - 油 小さじ1
 - 牛乳 500cc
 - 固形コンソメ 1個
 - 塩・こしょう 少々

- 作り方**
1. 白菜・ベーコンは2cm幅のざく切り、しめじは石づきを取りほぐす
 2. 鍋に油を入れベーコン・しめじを炒めしんなりしたら白菜を加えて炒める
 3. 牛乳を加え、温まってきたらコンソメを入れる。塩・こしょうで味をととのえて完成

余り大根と缶で
簡単煮物!

大根とサバ缶の煮物(2人分)



- 材料**
- 大根 1/4本
 - サバの水煮缶 1缶
 - こんにゃく 1/2枚
 - 味噌 大さじ1.5
 - 料理酒 大さじ1
- 葉ねぎ 少々
(お好みで)

- 作り方**
1. 大根は皮を剥き、乱切りにする
 2. こんにゃくはスプーンで食べやすい大きさにし、沸騰した湯で2~3分下茹でする
 3. 大根、水を切ったサバ缶、こんにゃくを鍋に入れ、材料にかぶるぐらいの水を入れる
 4. 沸騰したら酒を入れ、大根に火が通ったら味噌に味付けをし、さらに5~6分煮て完成

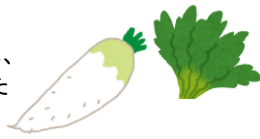


「食品ロス」を減らそう!食品保存のコツ

大根

葉から水分が出ていってしまうので、葉と一緒にしている場合は、必ず根と葉を切り離しましょう。根は新聞紙やラップに包んで野菜室・冷蔵庫に立てて保存しましょう。

👉葉は栄養がたっぷり。捨てずに、お味噌汁やおひたしにしてくださいましょう。



さつまいも

乾燥と低温に弱いので、冷蔵庫には入れずに、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保存しましょう。使いかけはラップに包んで野菜室へ入れましょう。



かぼちゃ

丸ごとであれば冷暗所で1~2か月保存できます。カットしたものは種やワタを取り、ラップで包んで野菜室で保管すると、4~5日は保存可能です。

👉冷凍する場合は、切り分けて加熱し、冷ましてからバットなどの調理皿に並べ、急速冷凍します。その後、密閉容器に移して1~2か月保存が可能です。



白菜

夏場以外は、丸のまま新聞紙などで包み、冷暗所に芯を下にして立てた状態で保存。カットしたものは、ラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。芯に爪楊枝を刺し、成長点を止める工夫も長持ちポイントです!

👉冷凍する場合は、ザク切りにして袋に入れましょう。



里芋

できるだけ土がついたまま、新聞紙やキッチンペーパーに1つつ包み、紙袋などに入れて冷暗所で常温保存しましょう。冷凍する場合は、皮をおき生のまま、もしくは固めに下茹で後、袋に入れて保存しましょう。

👉冷凍里芋は生のものより火の通りがよく味がしみこみやすくなります。



しめじ・キノコ類(エリンギ・まいたけ)

石づきを残したまま、水気をとりキッチンペーパーなどで包み、ビニール袋に入れるかラップで包み野菜室で保存しましょう。冷凍する場合は、石づきを切り落として、袋に入れて冷蔵庫へ入れましょう。

👉キノコは水分・湿気が苦手です。水で洗うと風味が落ちるので気を付けましょう。冷凍すると旨味成分がup!



しゅんぎく・ほうれん草

葉先を乾燥させないように、湿らせたキッチンペーパーや新聞紙で包み、ビニール袋などに入れて、野菜室に立てて保存しましょう。冷凍保存の場合は、固めに茹でて、水気を切ってラップに包み冷蔵庫へ入れましょう。



玉ねぎ

ネットに入れて風通しの良い場所に吊るすか、1個ずつ新聞紙で包みましょう。風乾した貯蔵玉ねぎは常温保存可能です。新たまねぎは水分が多いので冷蔵庫で保管し、1~2週間以内に食べきりましょう。



毎週 **金**曜日は冷蔵庫チェックの日
冷蔵庫に古い食材や食品はありませんか?

賞味期限 おいしく食べることができる期限
※賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。
消費期限 過ぎたら食べないほうがよい期限