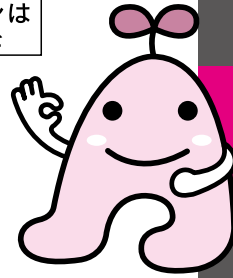


問い合わせ
環境都市推進課
☎(888)5708

家にいる時間が
多い今だから…

見直そう！ 冷蔵庫の収納



冷蔵庫はこう使う！ 冷蔵庫の整理術

気が付くと冷蔵庫の奥で野菜がシナシナになっていたり、賞味期限が切れてしばらく経った調味料を発見したことはありませんか？ それらはみんな「食品ロス」です！
お家にいる時間が多い今だからこそ、食材をムダにしない冷蔵庫の整理と収納について考えてみませんか。みんなの力で食品ロスを削減しましょう！

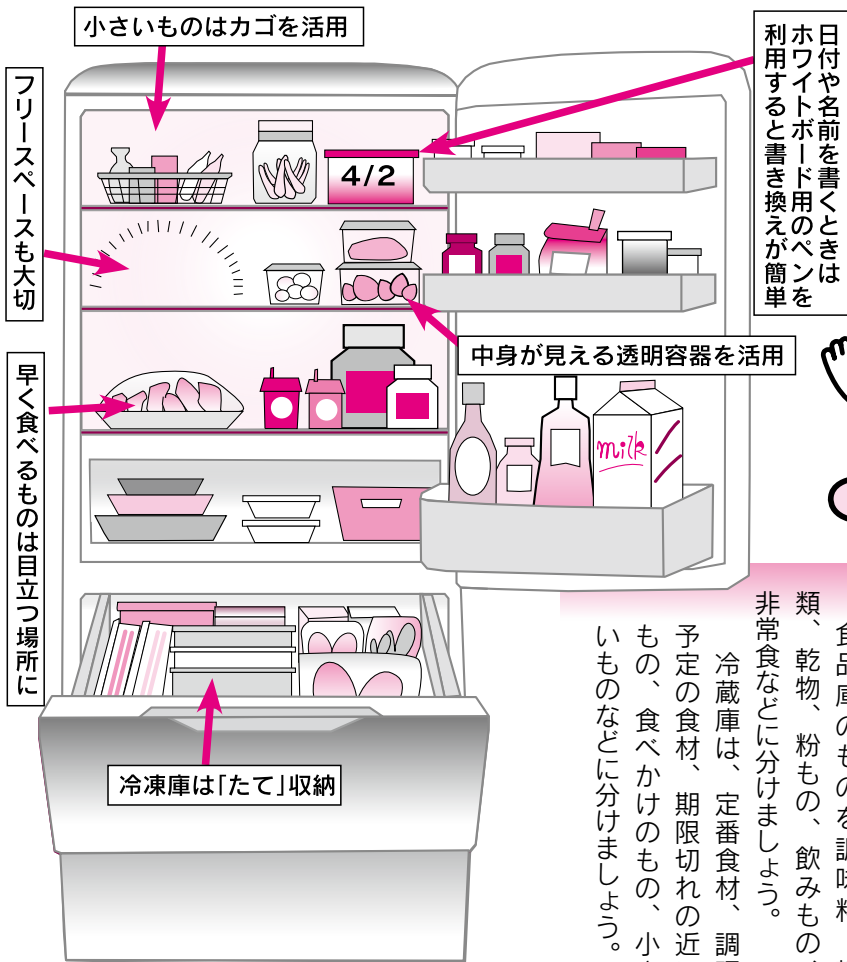
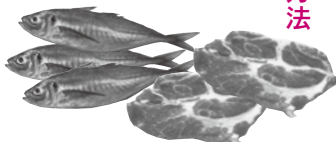
食材の保存方法

使ったものはすぐ冷凍！

- ◆買ったとき、もらったときはすぐに下処理をする
- ◆冷凍は新鮮なうちにして、解凍後すぐに調理する
- ◆使うときのことを想定して、保存の仕方を考える
- ◆冷凍できる食品を知る

●肉と魚の冷凍・解凍の方法

- ①トレーから出して、使う分ごとにラップまたはフリーザーバッグに入れて冷凍しましょう
- ②霜がつかないように空気を抜いて、薄く平らにします
- ③アルミのトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、熱が伝わり逃げやすいので、早く凍ります
- ④室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍しましょう



日付や名前を書くときは
ホワイトボード用のペンを
利用すると書き換えが簡単

中身が見える透明容器を活用

小さいものはカゴを活用

フリースペースも大切

早く食べるものは目立つ場所に

冷凍庫は「たて」収納

①食品をカテゴリ分けする
食品庫のものを調味料、麺類、乾物、粉もの、飲みもの、非常食などに分けましょう。
冷蔵庫は、定番食材、調理予定の食材、期限切れの近いもの、食べかけのもの、小さいものなどに分けましょう。

②置き場所を決めて表示する

▼同じものは1か所に
▼目で見て分かる表示を
▼整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

③「とりあえず」のスペースを作る

詰めすぎず、余裕を持った配置にしましょう。常にフリースペースを確保しておくのが、整理整頓を長続きさせるコツです。

④ストック(保存)のルールを決める

スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品棚も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。
また、常備したい食材は、残りがどれくらいになったら補充するかなど、ルールを決めておくとういでしょう。



こちらも参考に!



まずは、冷蔵庫から
もったいないを見直そう!
ブック

整理収納アドバイザー・秋田収納美人塾主宰の柳瀬わかさん直伝の、冷蔵庫整理術、収納のコツなどを掲載しています。

冊子は、環境都市推進課(市役所3階)などで配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。

〈広報ID番号 1016793〉

電気式生ごみ処理機で生ごみ減量



市では、電気式生ごみ処理機購入費の補助を行っています。1世帯1台まで、補助率は購入費の2分の1(上限3万円)です。

家電量販店などでの購入前に申請が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

〈広報ID番号 1020964〉

購入前にお試しください

電気式生ごみ処理機を、無料で最大8日間お貸しします。今年度は、これまでの機種に加え、昨年度、補助申請が一番多かった機種(上の写真)で、肥料づくりに便利な機能のついた電気式生ごみ処理機も貸し出します。

ご希望のかたは、環境都市推進課へご連絡ください。なお、返却時にアンケートへの記入をお願いします。

環境都市推進課

☎(888)5708

収納秘テクニク

先片付け

先にバラしておく、使いたいときにすぐ使える!

●スライスチーズなどは、外袋から中身を取り出してトレイに置く

●納豆も1パックずつバラして、トレイ内で立てて収納する

●クリップ収納は、お弁当に付くしよゆやわさびなど、余った小袋調味料を忘れずに使い切るテクニク! ドアポケットなど、目の高さにクリップ留めし、毎日の料理ですぐに使いましょう



スタッキング(積み重ね)

ムダなスペースを作らず、食べ忘れを防げる!

●例えば、冷蔵庫の目の高さ一段分をおかずの定位置とし、作り置き

おかずをスタッキングしておけば、すぐ使えて食べ忘れも防げます



保存容器の選び方

●タッパーの中身や残量が見えるように透明で、なおかつスタッキングしやすい四角い容器が◎。ムダなスペースがなく庫内を有効活用でき、中が見えるので食べ忘れも防げます

●タッパーも、「まだ使える」ではなく「使いやすいかどうか」で選ぶのが、暮らしの質向上のコツ!

キノコも冷凍して保存できます



キノコ類は、水で洗わずに、根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットして冷凍庫へ。調理するときは、冷凍のまま調理しましょう。

葉物野菜は生のまま冷凍できます



小松菜・ホウレンソウなどは、使いやすい大きさに切り冷凍庫へ。冷凍すると、シャキツとした食感を楽しむような料理には不向きなので、みそ汁や鍋物用にごろせ。

少量の薬味は冷凍がおススメ



長ネギは水分が多いので、キッチンペーパーを1枚入れて霜予防して冷凍しましょう。シヨウガやニンニクは、使いやすい大きさにカットして冷凍保存を。そのまますりおろして使えます。

トマトも丸ごと冷凍できます



加熱処理をするなら冷凍がおススメです。丸ごと冷凍したトマトを水につけるだけで、皮むきができます。熟しすぎて柔らかくなったトマトも、半分凍らせて、すりおろしや細かく刻むこともできます。

*「冷蔵庫の整理術」食材の保存方法は、消費者庁の「食品ロス削減マニュアル」から、抜粋・編集しました。