

整理収納アカデミアマスター

柳瀬わかかなさん



時短家事コーディネーター®Expert

藤田ゆうみんさん

二人のママユニット

「ずぼらたん☆」に聞きました！

## ズボラ上手ママの 簡単♥食品ロス削減の

日々の生活、ちよつとの工夫が食品ロス削減につながります。冷蔵庫の整理、買い物(買い方)、料理など。ママ目線で、今日からできる、あれやこれやをアドバイス♪

◆おもにテレビやラジオのメディアなどで活躍するお二人。柳瀬さんは7歳の、藤田さんは2歳と6歳のお子さんがいます。夫婦共働きで家事と育児をズボラ(上手)に手を抜いて「こなす」二人が、秋田のママたちを応援する活動として始めたのが「ずぼらたん☆」です。

冷蔵庫整理(詰めすぎない前提で！)



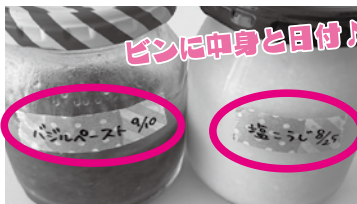
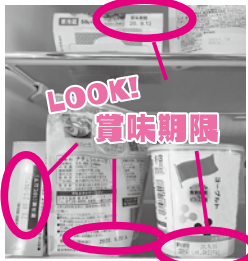
▼収納グッズ(トリー)で奥行きを攻略！アイテム別に引き出し式の収納にして、使い忘れを防ぐ！  
▼定位置管理でストックを把握する。牛乳や酒類など「常にストックする飲み物は

●段目」などと決めておけば、買い物前の子エック時も、過不足が一目瞭然！



▼グループ分けで使い忘れを防ぐ。「朝食セット」「朝食セット」など、その時に使うものをカゴなどにまとめておくと、カゴごと出し入れするので、単品で冷蔵庫の奥にしまい込まれがちなモノも、使い忘れを防ぎやすくなります。

▼日持ちするものは、作った日と中身を書いて保管  
▼賞味期限が見えやすいように置く



買い物(買い方)のコツ

▼おトク感到「翻弄(ほんろう)されない(銭失うべからず!)。ポトル調味料などは、酸化せずにおいしいうちに使いきる量で買う。「おトク感を買う」癖を卒業するだけでもムダ買いが減らせます

▼安くても使い切れないものは買わない(メニューが思い浮かばない、家族の好みに合わないなど)  
▼すぐに使わないものは、安くても見切り品を買わず、期限の長いものを選ぶ

▼冷蔵庫にミニホワイトボードを貼って、足りないモノをその都度書き足す。それをスマートフォンで撮影してからお買い物へ



料理のコツ

▼野菜の使いかきを残さない。薬味系など、一度にたくさん切っておく野菜にしておくと、欲しい分だけすべし使える



▼余ったドレッシングなどを、料理の味付けに使う(チリソース×鶏肉、玉ねぎドレッシング×豚肉、ごまだれ炊き込みご飯など)



▼温野菜、蒸し鶏などのシンブルな料理にして、家族それぞれドレッシングやタレを付けて食べて使い切る(三連皿で、食べ放題のドレッシングバーのように)

ママへのメッセージ

★とにかく冷蔵庫は「見える化」と「出し入れしやすい」で、簡単に快適な毎日をキープして乗り切りましょう！  
私が監修し、冷蔵庫整理収納術を掲載したパンフレットを、市役所3階の環境都市推進課でも配布しているので、そちらもご覧くださいね。

★仕事や育児に忙しくしていると、ついつい食べ忘れてしまうことありますよね。でも、ちよつとした心掛けで、食品ロスを防ぎながら節約&時短にもつながりますよ！浮いたお金と時間は、家族や自分のために使いましょっ！



▼ずぼらたん☆の活動は、ホームページもご覧ください！  
<https://zuborantan.com/>

◆食品ロス削減の市政テレビ番組の放映も決定！詳しくは21号を見てね！

## おいしく食べきり ごちそうサン！デー



**日時** 10月18日(日)  
10:00~15:00  
**会場** アルヴェ1階  
きらめき広場ほか

入場無料

### ★パネルディスカッション

「ずぼらんたん☆」の二人も登場！食材をムダなくおいしく料理する方法など

### ★映画「0円キッチン」上映

「ムダなく食べきる」をテーマにしたドキュメンタリー映画(2015年 オーストリア)

### ★余り物を調理♪ レシピコンテストメニューの試食

### ★規格外農産物の販売

### ★乾燥野菜作りワークショップ

### ★お子さん向けイベントも！

食品ロスをテーマにした園児のぬりえ作品展示、クイズに答えたお子さんにお菓子のプレゼント など

### 問い合わせ

環境都市推進課 ☎(888)5708  
市ホームページもご覧ください  
広報ID番号 1017412

■催しは、新型コロナウイルスの影響により中止または変更になる場合があります

■会場では、マスクを着用するなど、感染予防対策にご協力をお願いします

食欲の秋ですね。秋はこれからどんどんいろいろな野菜が出てきます。サツマイモ、大根、キャベツ、白菜などなど…おいしいそうなので、ついつい買いつぎてしまい、結局捨ててしまった経験はありませんか？

今回は、秋から冬にかけて旬を迎える野菜をムダなく使いきるコツを紹介いたします。

## 野菜を使いきる ヒント・ト・ト

野菜ソムリエプロの  
鈴木まり子さんに聞きました！



### ▼サツマイモ

ふかして食べるイメージがありますが、煮物やパンケーキに入れてもおいしいですよ。汁物もいいですね。余ったら、茹でたり、蒸したりして冷凍保存すれば1か月は持ちます。



### ▼大根

やはり煮物がおススメ。葉っぱから皮まで全部使えます。余ったら、輪切りにして茹でて冷凍しておくとう味がしみやよくなるので、次回料理するときの時短にもなります。



### ▼キャベツ

生食でも炒めても何にでも使えますが、ポトフにするとたくさん食べることがができます。

保存方法は、芯をくりぬいて、湿らせたキッチンペーパーを詰めておくこと新鮮さを保ったまま保存できます

す。また、芯につまようじを2・3本刺しておいても(約3分の2)同じ効果があります。

### ▼白菜

鍋物や漬物、キャベツのかわりにロール白菜にするのもおススメですが、サラダにも挑戦してみ

てはいかがでしょう？千切りにすると芯の部分がシャキシャキした食感で、おいしくいただけます。いろいろなドレッシングでお試しを。



### ▼キノコ類

石づきを落として、冷凍すると、細胞が壊れてうまみ成分が増加し、栄養やおいしさがアップします。

★「これはサラダ」「これは煮物」といった固定概念にとらわれずに料理をすることが、食品ロス削減につながり野菜も喜びます。ぜひ、いろいろな料理方法に挑戦してみてください！



秋田市 使いきりレシピ集 検索

市では、鈴木まり子さん監修のもと、野菜や非常食などの食材を使い切るための「使いきりレシピ集」を作成しています。

市役所3階の環境都市推進課で配布しているほか、市ホームページでもご覧になれます。

広報ID番号 1021995

食材を有効活用するイベントはこちらのミニ冊子でも！