

残った食材や賞味期限が近くなった食材も無駄にせず、最後まで使い切る日常生活へのこだわりをはじめませんか。

中野区と新渡戸文化短期大学との連携・協力によるフードロス削減の取り組みの一つとしてご紹介します。

食材を無駄にしないで おいしく食べきるための ワンポイント

中野区環境部
ごみゼロ推進分野
×
新渡戸文化短期大学 生活学科

トマト

トマト

約8000を超える品種があるといわれています。日本では120種以上が栽培されています。野菜の料理は食卓に必ずのせたいもの。

おすすめ

大きいトマトは湯むきし、オリーブオイル漬けに。パスタソースとしてアレンジが楽しめます。小さいトマトは湯むきせずにそのままオリーブオイルへ。

にんじん

にんじん

にんじん1本を使い切るのには一人暮らしでは大変かも知れません。緑黄色野菜不足解消におすすめの一品。

おすすめ

にんじんラペ
せん切りスライサーを使って好みのドレッシングに漬けておだけで朝食も楽しみに。

ラペとは・・・フランスの家庭料理でサラダみたいなもの

豚肉・鶏肉

残った肉類

そのまま冷蔵庫内、冷凍庫内にしまい、いざ使う時には色が変わり、臭いも気になり、捨ててしまうことにならないように。

おすすめ

すぐに使わない肉は、オイル漬けに。オリーブオイルに塩、こしょうをして軽くもんで冷蔵庫へ。一週間は日持ちします。サラダやお弁当の一品に便利。

きのこ

しめじ、エリンギ、えのき、生しいたけ

きのこ類は残ったらそのまま冷凍しても味や食感がほとんど変わりません。洗わずに、石づきを落とし、切ったりほぐしたりして冷凍庫へ。凍ったまま使えます。

おすすめ

きのこのマリネ。食べやすい大きさに切って、フライパンにオイルを熱して、きのこに焼き色がつくまで炒め、しょうゆ、酢、オリーブ油で調味して保存。

玉ねぎ

玉ねぎ

賞味期限の長い野菜の代表ですが、キッチンの片すみに置き去りにされる前にお試しを。

おすすめ

薄切りにして、フレンチドレッシングで漬け込み、保存しておく。食べるときにハム、えび、いかなどを混ぜるとおいしいマリネになる。

野菜いろいろ

にんじん、大根、きゅうり、きゃべつ

みんなまとめてピクルスに。中途半端に残っている野菜も無駄にしないでおいしく食べきるために。

おすすめ

冷蔵庫で一週間は十分楽しめるピクルス。ごぼうやれんこん、カリフラワーなども茹でて、加えてもOKです。

牛乳

牛乳

大量消費のメニューで賞味期限を気にせず使い切りをめざします。

おすすめ

カッテージチーズにアレンジ。牛乳を煮立つ直前まで温め、酢を加える。凝固沈殿したら出来上がり。サラダや和え物に。

プレーンヨーグルト

ヨーグルト

ヨーグルトは料理、お菓子といろいろ使える健康食材の代表ですが、こんな使い方もお試しを。

おすすめ

プレーンヨーグルトと白みそを同量あわせ、皮をむいたかぶやきゅうりを漬けるといつもと違った一品になります。

バナナ

バナナ

1房購入し、食べ残しそうになったら。

おすすめ

バナナは皮をむき、食べやすい厚さに切り、砂糖をふり、ラップでぴったりと包み冷凍庫へ。シリアルにのせたり、トーストにアレンジしたり、ミキサーにかけてジュースにも使いやすいです。

納豆

パックのまま冷凍OK

3パック入りの納豆も最後の1パックが冷蔵庫に残り、気づいたら賞味期限が過ぎていたなどならないように。

おすすめ

パックに日付を書いて保存袋に入れて冷凍。自然解凍でそのまま使えます。チヂミやお好み焼き、チーズと合わせてもおいしい一品になります。

たまご

卵1パック

おいしく使いきるには、以下がおすすめ。

おすすめ

残った卵はまとめて鍋に入れ、約6分ゆでて半熟トロトロ煮卵用にとり出し、殻をむいて調味液へ。さらにもう6分ゆでるとゆで卵の完成。煮卵やゆで卵があるだけで食事のアレンジがレベルアップします。卵は殻つきで冷凍はできないので、全卵を溶きほぐして冷凍可能です。

チーズ

チーズ

冷凍庫で保存がおすすめ。ピザ用チーズの大袋もこれなら安心です。

おすすめ

冷凍したチーズを凍ったまま、ゆでたポテトにチーズ焼きやチーズトーストに。凍ったまま使えるのが便利。ちなみにパンも冷凍したままトースターでOKです。



玉ねぎドレッシングづけ



野菜いろいろピクルス

油揚げ

油揚げ

みそ汁の具材として使ったあまりは、かんたん甘辛煮がお手軽。

おすすめ

油抜きをして、せん切りにし、めんつゆの素を使って甘辛く煮る。お弁当のおかずにもなり、小分けにして冷凍もできます。

豆腐

豆腐

豆腐は冷凍できないと思われがちですが大丈夫。いざという時に助かります。

おすすめ

水分が入ったパックごと冷凍し、半解凍すると切れるので、鍋物に。高野豆腐のような食感になり、豆腐とは違った美味しさを味わえます。