

# せんだい食エコリーダーの 日常のひと工夫

食品ロスをできるだけなくすためには、日々できることをコツコツ実践することが大切。ひとつひとつは小さなことでも、積み重なれば結果として大きなごみ削減に！せんだい食エコリーダーの3人の日常の取り組みをヒントに、楽しみながらできることを考えてみましょう。

## ひと工夫①

### うま味& 味染み効果アップの セミドライ 干し野菜



取材協力

せんだい  
食エコリーダー  
富野真美子さん

## ひと工夫②

### 冷凍貯金で 時短とラク家事を 両立



取材協力

せんだい  
食エコリーダー  
佐々木麻衣さん

## ひと工夫③

### リボベジで 野菜くずを 再利用



取材協力

せんだい  
食エコリーダー  
花澤文乃さん

## 冷凍貯金で 時短とラク家事を 両立

「使いきれないかも」「多めに購入した」、そんな時は鮮度・栄養価の高い内に冷凍保存。「冷凍貯金」にして日々の料理に活用。利用する時は冷凍のまま調味料と煮込む、お湯で加熱調理するだけ。冷凍野菜は火の通りが早く、味が染みやすいのも特徴。時短・ラク家事にもなります。



冷凍貯金の数々。いろいろな種類の冷凍貯金を活用。料理の合間のついでに作ります。長期保存を可能にする冷凍保存ですが、いつまでも備蓄しておくのは品質的に問題が出てくるので、必ず月末には空になるように「ローリングストック(循環備蓄法)」を意識しながら使っています。

## お味噌汁ミックス

調理時に余った野菜を中心にミックス。白菜・ニンジン・ネギ・油揚げが入っています。沸騰したお湯に凍ったまま入れて、その後お味噌を加えて出来上がり。調理時間約5分!



## 根菜ミックス

人参・ごぼう・大根の乱切りをミックス(肉はなし)。ごぼう等は冷凍すると繊維質が目立つので、小さめに切ることがポイント。調理時は調味料と一緒に冷凍のまま加熱調理。調理時間約10分。



## うま味& 味染み効果アップの セミドライ 干し野菜

栄養価やうま味が増す、味が染みやすくなる、冷凍保存の際にそのまま冷凍するよりもかさが減るなど、メリットいっぱいのセミドライ干し野菜。煮物や炒め物に活用した際に煮崩れを防ぐことができ、大根は下茹で不要で調理が可能になります。

### ポイント

- 乾燥させるのは、半日～1日ほどで、日当たりの良い室内や、風通しが良く湿度が高くなりにくい場所で
- カラカラになるほど完全な乾燥状態ではなくセミドライでOK
- 保存袋に入れて冷凍保存もしくは下味冷凍
- 料理に合わせた切り方を(厚めにしない方が最初は失敗しにくい)
- 向いてない野菜…レタス、もやしなど1～2日で傷みやすい野菜



キュウリをセミドライ中。専用の干しザルでなくても、ステンレスパッドなどのアミやケーキクーラーなどでもOK。



干したキュウリを活用した漬け物と炒め物。



リンゴやオレンジもセミドライOK。ヨーグルトや焼き菓子のトッピングにすれば彩り&オシャレ感アップ。

## リボベジで 野菜くずを再利用

野菜の切れ端や根から再び育てるリボンベジタブル。料理にちょっとした彩りが欲しい時にも便利で、インテリアグリーンにも。飾って、食べて楽しんだあとはコンポストに入れ、土に還して循環させています。



### ポイント

- 切れ端は長め、厚めに残す
- 直射日光は避ける
- 毎日水をかえる



根が出たリボベジは土に植えて楽しむこともできます。写真はミント。



豆苗は、少なくとも3回は収穫することができます。収穫した豆苗はさっと茹でて作り置きのかんぴらと和えて、和風サラダに。豆苗を1回で捨ててしまうのはもったいない！ 最後余った根はコンポストへ。

### リボベジコレクション!

(上段左から)ニンジン、大根、豆苗  
(下段左から)ミント、バジル、ミント、小ネギ