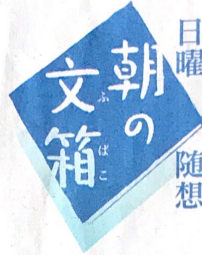


日曜 随想



前回の「食のリセット月間」に反響が大きく、食への関心の高さを実感しています。今回は「食品ロス」を減らすため、私が実践しているアイデアを紹介します。

まず、家に余ってしまう食材はどんな物があるか周囲に聞いてみたり、古くはスパイス、いつか食べると思ってた買ったインスタントスープやレトルトカレー、お菓子を作った後の粉類、リフトは長く続きます。

食品ロスを防ぐポイントには、食材を買いすぎないこと。1週間単位で計画的にメニューを考えて買い物すれば衝動買いは減るはず。新聞のチラシをチェックして、メニューを考えればお金の節約にもなります。でもなかなかそこまで

できる人は少ないのでは。私も産直市場へ出かけては「なんてりっぱな大根」などと、目についた食材を衝動買いしてしまいます。

そこで食材を使い切るための工夫として、「食材は全部下処理をする」ということをお勧めします。例えばサラダに少しプロッコリーが必要な時でも全部ゆでておきます。火が通ったプロッコリーはパスタやおムレツなどにすぐ使えます。冷蔵庫の食材を見て何も思いつ

かないときはネットを検索。「新玉ねぎ 豆腐」と入れてみると、「新玉ねぎとツナの冷ややっこ」「和風マーボー豆腐」など、自分では思いつかないレシピが並びます。

時間と気持ちに余裕のある時に私がよくする遊びは、「おうちで買い物」。余っている食材を中

心はその日のメニューを考えるのがルール。サバ缶があるなら、下ゆでした大根と合わせて、しょうゆかみそで味付けして煮つけたり、冷凍庫の残った鳥のだし汁と冷凍ご飯、炒めた玉ねぎに余り野菜でリゾットを作ったり。

実は多くの人が困っているのかもしれない。例えば、少し残ったフキみそを普通のみその代用にも炒めに使ったり、酸味と塩味をプラスするケツパーはピクルスやラッキョウのように考えてタルタルソースに入れてみたり。トマトソースのペーストに加えるとよいアクセントに

門倉多仁亜



食品ロスを減らすヒント

は、中途半端に余った調味料の使い道ではないでしょうか。そんな時は調味料を手にとってじっくり考えてみてください。これはどんな味付けをするための調味料なのか？ 塩味？ 甘味？ 酸味？、それともうま味調味料？ それがわ

なりました。余ったサワークリームはスープやシチューの仕上げに利用してもいいし、甘いアップルパイにホイップクリームのように添えるのもおいしい。

余っている粉類は、少量であれば入れ替えて使えます。とろみをつける時、片栗粉ではなくコーンスターチや白玉粉で大丈夫。ホワイトソースのルーにもいけます。お土産にもらう飲む酢でドレッシングも作れます。飲む酢は甘味がついている場合が多いので簡単です。ドレッシングの基本配合は1対3。飲む酢大さじ1をボウルに入れて塩、こしょうをし、好みの油を3杯加え、よく混ぜれば完成。冷蔵庫にあって使いかけのスタップエンドウに半分切ったミニトマト、小口切りのネギで、健康にもいいサラダの出来上がり。

かどくら・たにあ氏 料理研究家。兵庫県生まれ。父は日本人、母はドイツ人。英国滞在中に料理製菓学校ル・コルドン・ブルーで学ぶ。食やドイツ生活の経験を踏まえたシンプルライフをテレビや雑誌で発信している。鹿屋市在住。