



## 食ロスしがちな

# 『野菜』を使い切る！

富山県では、食品ロス削減に向けて、県民総参加で取り組みを進める県民運動「とやま食ロスゼロ作戦」を全国に先駆けて実施しています。食品スーパーマーケットには、「すっきりんごちゃん」のポスターがあちこちにみられます。



富山県の食品ロスは年間 4.3 万トンとされています。その内の 60%は家庭から、残りの 40%は食品関連事業者から発生しています。捨ててしまいがちな食材には、豆腐や納豆、牛乳など賞味期限・消費期限が短い日配品が多いのですが、最も多いのは「野菜」です。

### ◆野菜を使い切るヒント◆

#### ①切ってしまう

きゅうり、きゃべつ、大根など1本または1個全部使わずに残ったら切ります。密閉容器に入れておけば時短に。または塩野菜・甘酢漬けなどに。

#### ②ゆでる・蒸す

小松菜などの葉野菜や、ブロッコリー、もやしなど、傷みやすい・色が変わりやすいものは、冷蔵庫に入れる前にゆでる・蒸すなどして加熱しておきます。

#### ③すぐに冷凍

明日、明後日には使わないと思ったら、今日のうちに冷凍。おすすめは、えのきだけ・しめじ等のきのこ、小松菜（3cmに切って）、ねぎ（斜め薄切り）。

#### ④乾燥させる

半端に残った野菜は、切ってザルなどで干しておきます。余計な水分が抜けて日持ちが良くなるだけでなく、うま味もアップ。大根、白菜、きのこがおすすめ。

## 野菜を使い切る小さな工夫アレコレ

買ってきた野菜を使いきるための4つのヒント（前ページ）を一言でいえば、「冷蔵庫に入れる前に、今日のうちに下処理しておく」ということです。そんな時間ないわ〜という声が聞こえてきそうですが、今日やるか、その日やるかの違いで時間は変わりません。むしろ時短になります。調理をしながら、煮えるのを待ちながら、今日使って残った野菜を、ついでに切ってしまうしておく。切っているから、明日はすぐに使えるので使おうかなという気にもなりません。

富山県の野菜摂取量は280g/日で、目標値350gにあと1皿分（70g）足りていません。手間がかかる、下処理に時間がかかるというのが原因の一つです。下処理してある野菜が冷蔵庫や干し網に入っていれば、さっと+1皿できそうではありませんか？

### ① 切ってしまう

▼塩野菜にする …キャベツや、大根、セロリ、きゅうりなど1回で使い切れない場合は、刻んで塩（野菜重量の1~2%）をふって保存しておきます。酢の物にする一步手前の工程です。酢や油、少しの食材を足すだけで簡単な1品ができるので、とにかく便利です。せん切りの塩キャベツがあれば、マヨネーズでコールスロー、オリーブ油と生ハムでマリネ、豚肉との重ね蒸しなど。塩大根があれば、ごま油でナムルになど、和洋中さまざまお casually 展開できます。

▼甘酢漬けにする …甘酢を作って保存ビンなどに入れておき、半端に残った野菜（きゅうり、人参、大根、かぶ、パプリカなど生で食べられるもの）を食べやすく切って加え、半日以上漬けます。余り野菜が出たらその都度足して漬け、2週間たったら新しい甘酢を作ります。甘酢は、すし酢など市販のものを利用すれば楽チンです。

### ② ゆでる・蒸す

ほうれん草など青菜類やブロッコリー、もやしは、今日全部使わなくても1束全部ゆでたり蒸したりして冷蔵庫に入れておけば、胡麻和えやおみそ汁の具にさっとできます。

### ③ すぐに冷凍

冷凍保存袋をそのまま冷凍庫に入れると、どこへ行ってしまったかわからなくなる場合があります。冷蔵庫用の収納トレイまたはボックスなどを野菜専用の一つあると便利です。

### ④ 乾燥させる（セミドライ）

太陽の光と適度な風が野菜の水分をとばします。が、富山の冬は天気が悪い日が多いので、室内で干すのもOKです。切った野菜を盆ザルに重ねないように広げて日がよく当たるところに数時間~約1日置きます。エアコンなどの風を当てるのも一つの方法で乾きが早くなります。虫などが気になる場合は、目の粗い（風通しをよくするため）金ザルなどをひっくり返してカバーにしたり、食卓カバーを利用します。

### ⑤ その他

▼半端もん袋をつくる …ピーマン1個、人参1/2本、玉ねぎ1/2個などをそれぞれ小袋に入れておくと、野菜室の隅に埋もれがちになります。中途半端な野菜たちは、ちょっと大きめの袋と一緒にに入れておくと、野菜の在庫を把握しやすくなります。半端袋は、スライダー付きチャック袋が、出し入れしやすいので便利です。

▼中が見える容器に入れる

下処理済みの野菜を入れる容器は、透明なものであれば、中身が分かるので「作ったけれど忘れていた!」ということがなくなります。また容器は、冷蔵庫の中によく見える場所に置くこともポイントです。

小さな工夫をあれこれ紹介しましたが、人それぞれの方法があると思います。カット野菜を利用するのもあります。大切なのは、野菜の命を無駄にしないようにしようという意識で日々を暮らすことだと思います。

## ～簡単につくれる、おうちピザ！～

冬のおうち時間を楽しむために「普段とは違うけれど、無理なく作れるもの」は何か、と考えました。そこで思いついたのが『ピザ』です。

ピザを作ることは難しいと思いませんか？実は、意外と簡単に作れるのですよ。今回は、二種類の生地の作り方を紹介します。好きなソースと具をのせて、おうちピザを楽しみましょう！



< Aの生地 >

◎A <もちもちカリッ生地>		◎B <シンプルな材料で作る生地>			
材料 (3枚分)		材料 (2枚分)			
a	薄力粉	50g	a	薄力粉	300g
	強力粉	200g		砂糖	大さじ2
	ドライイースト	5g		塩	小さじ2/5
	砂糖	大さじ2	オリーブ油	20g	
	塩	小さじ2/5	ぬるま湯	140~150ml	
	オリーブ油	20g			
	ぬるま湯	140~150ml			



< Bの生地 >

※作り方はどちらも同じ。

- ① aを混ぜた後、オリーブ油を入れる。  
ぬるま湯を少しずつ入れ、よくこねる。
- ② ①を二等分にして、ラップで包み常温で15分置く。  
(この間にオーブンに予熱を入れ、具材の準備をする)
- ③ ②の生地をクッキングシートの上で伸ばす。
- ④ オーブンで250℃10分焼く。

Aの生地は、中はもちりしつつ外側はカリッとしていました。薄力粉と強力粉の割合を変えて、好みのタイプを見つけるのもいいですね。今回、ソースはケチャップにニンニク、バジルとオレガノのドライハーブ、具はベーコン、玉ねぎ、ピーマン、チーズをのせてみました(写真上)。

Bの生地は、強力粉やドライイーストを使わないので、材料をそろえるのが簡単。今回は、ソースはオリーブオイルとニンニク、具はきのこ(しめじ、エリンギ、マイタケ)、ツナを醤油でかるく和えたもの、ネギをのせました(写真下)。

作るのに30~40分ほどかかりました。そのうちの10分は焼いている時間です。

生地は道具を使わずに手で伸ばしたので、不格好な形です。そのうえ、欲張って具をたっぷりのせてしまいました。具が多いと切り分けにくく食べにくいのです。しかし、おかずピザとして具をしっかりと食べることができます。

皆さんも、オリジナルおうちピザを楽しんでみませんか？

桶本

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## 厨房からブーケレシピ その217♪

<材料> 4人分

白菜	1/4 株
ゆず（果皮）	少々
ゆず（果汁）	少々
醤油（あれば薄口）	小さじ1

<作り方>

- ①白菜を短冊切りにし茹で、水気を切る
- ②柚子の皮は千切りにする
- ③ボールに醤油と①、②を入れ和える

\*柚子の風味がほのかにして美味しいですよ

## ★白菜柚香和え★

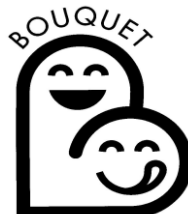
松本

## <冬至>

今年の冬至は12月21日です。冬至には南瓜を食べ、柚子湯に浸かる慣習があります。どうして夏が旬の南瓜を食べるのか気になり調べました。昔は一年中野菜を食べることが難しかった為、長期保存ができ、風邪予防などに良いビタミンAを多く含む南瓜を冬に食べて、冬を乗り切るという意味があったそうです。厄払いの小豆と一緒に南瓜を食べるとより良いらしいので、今年はいとこ煮にして食べたいなと思いました。

松本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日