

豆知識⑤ 食材を上手に保存し、おいしく食べきりましょう!

●卵の保存のコツ

・冷蔵庫では卵のとがったほうを下にして保存しましょう。



●肉類の保存のコツ

・空気に触れないようラップなどできちんと包み冷蔵庫で保存しましょう。
・冷凍する場合は1回で使う量を小分けにし、ラップなどで空気を入れないように包んで冷凍すると便利です。



●魚介類の保存のコツ

・一尾ものの魚は、流水で洗う、内臓やえらをとる、水気をよく切るなどの下処理をし、空気にふれないようラップなどで包んで冷蔵しましょう。
・まとめ買いをした場合は、1回で使う量ごとに分けて、ラップなどで空気を入れないよう包んで冷凍しておくとう便利です。



●野菜の保存のコツ(※)

<葉茎菜類>

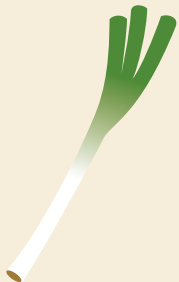
・キャベツ

芯から腐り始めるので、丸ごと保存する場合は芯をくり抜き、水でぬらしたキッチンペーパーを詰めてビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ入れると1週間程度保存が可能です。カットものはラップで包み、なるべく早めに食べきりましょう。



・ねぎ

横にしておくと曲がってしまうので立てて保存します。空気を取り入れられるように葉先を出して新聞紙にくるみ、立てた状態で保存します。調理で残ったものはポリ袋に入れ、立てて冷蔵庫に保存します。



・ほうれんそう

葉の表面から水分が蒸発するので、乾燥は禁物です。濡らした新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で根を下にして立てて保存すると、比較的長持ちします。冷凍はビタミンの損失が最も少ない貯蔵法です。その際は固めにゆでて水気をよく切り、1回分ずつラップに包んで冷凍用保存袋等に入れ、しっかり空気を抜いて保存します。

・レタス

鮮度が落ちやすく、乾燥に弱い野菜です。切り口に湿らせたキッチンペーパーをあて、最初にはがした外葉でくるみ、ラップやポリ袋で保存すると長持ちします。



<果菜類>

・きゅうり

熱にも水にも弱い野菜なので、水気をふき取りラップかポリ袋に入れ、保存しましょう。



・トマト

完熟したトマトはポリ袋やパックのまま冷蔵庫の野菜室で保存可能ですが、青い部分が残っている未熟なトマトは貯蔵適温が15~25℃と高いので、冷蔵庫には入れずに常温で追熟させます。

・なす

低温に弱いので直射日光を避け、涼しい場所で常温保存し、2~3日のうちに使いきります。それ以上長く保存するのなら、水分が蒸発しないように新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管します。

・ピーマン

水気に弱いので、通気性を良くした穴あきのポリ袋等に入れて保存しましょう。また、冷やしすぎると品質が落ちるので、10℃前後の冷蔵庫の野菜室に入れれば、1週間は保存が可能です。

<根菜類>

・だいこん

大部分が水分ですので、乾燥を防ぐようにして保存しましょう。寒い季節には、新聞紙に包んで風が直接当たらないところに置けば、1週間は保存できます。冷蔵庫に保存する場合は、ラップに包み、野菜室で切り口を上にして保存しましょう。葉つきの場合は、保存の前に葉を切り落としましょう。葉は固ゆですれば、冷凍保存も可能です。

・にんじん

水気があると腐敗しやすくなるので十分に乾燥させてください。高温と湿気を避ければ非常に貯蔵性が高いものなので、夏場は冷蔵庫の野菜室、冬場は冷暗所に保管します。

(※) 出典: 独立行政法人農畜産業振興機構作成「野菜ブック〜食育のために〜」

食材は使い「きる」 料理は食べ「きる」 生ごみは水気を「きる」



ゴミヘルズ
生ごみ減量のために、
3つの「きる」を歌で教えてくれる
心優しきロックバンド。

3つの「きる」で 生ごみを減らそう!

ごみの量が多い青森県
実は家庭から出る可燃ごみの約5割が「生ごみ」なのです!
生ごみは、毎日のちょっとした努力で減らすことができます。
3つの「きる」を実践して、生ごみを減らそう青森県!

3つの「きる」を実践しよう!

1つめの「きる」 食材は使い「きる」

▶ 食材はムダなく使いましょう

- 野菜などを切ったり、皮をむいたりするときは、工夫をして捨てる部分が少なくなるようにしましょう。

▶ 食材は必要な分だけ買いましょう

- 買い物前に冷蔵庫の中身などをチェックして、残っているもの、残りそうなものは買うのを控えましょう。また、定期的に冷蔵庫の中身をチェックして、消費期限が近い食材を使いきる日を作ってみましょう。
- 買い物前にメニューを考えて、メモを作ってから出かけると、 unnecessary 買い物が控えられます。また、すぐ使う食材は、期限の近いものを買うことで、店舗での廃棄が減って、地域全体のエコにもつながります。

買いすぎは控えるが
ドラムは遠慮しないぜ!



ドラム:ヒカエル

2つめの「きる」 料理は食べ「きる」

▶ 作った料理は残さずおいしく食べましょう

- 作りすぎてしまわないよう、家族の予定や人数、それぞれの家族の適量に合わせて作りましょう。ただし、食べ過ぎには気をつけましょう。

▶ 作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう

- 料理が残ってしまったら、冷凍保存したり、少しアレンジを加えて違う料理にするなどして、食べきる工夫をしてみましょう。

食品ロスを無くしても
情熱は無くさないぜ



ベース:ナックス

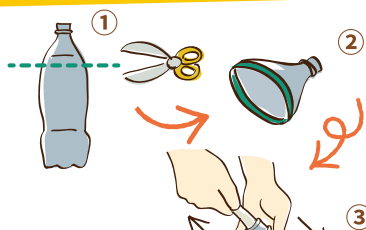
3つめの「きる」 生ごみは水気を「きる」

▶ 三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をきりましょう

- 生ごみの重さのうちの約8割は水分となっています。きちんと水気をしぼってからごみに出せば、ごみの重量を減らせるだけでなく、生ごみを燃やす際のエネルギーも節約できます。余計な水分を含まないように、生ごみには水がかからないようにしましょう。
- 生ごみの水気を手を汚さずにしぼるための器具なども売られていますが、ご家庭にある物を活用する方法として、不要なペットボトルなどでも水気をきるすることができます。

▶ さらに一工夫して生ごみを減らしましょう

- 野菜くずや果物の皮は乾かしてからごみに出しましょう。新聞紙に載せて室外の風通しの良いところに置いておくと早く乾燥します。

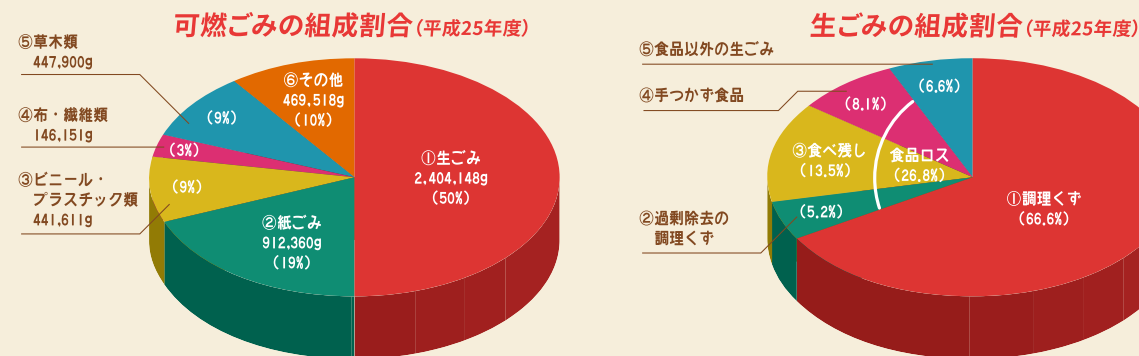


ボーカル&ギター:ヘルロス

食品ロスを減らすための ゴミヘルズ豆知識



豆知識① 青森県の調査によると、家庭から出る可燃ごみのうち約5割が生ごみです。また、生ごみのうち約3割がまだ食べられるのに捨てられている食品、いわゆる「食品ロス」です。



豆知識② まだ食べられるものが、ごみとしてたくさん捨てられています!

日本では、年間約2,842万トン(平成27年度)の食品廃棄物が排出されています。このうち、食品ロスは約646万トン。国民1人1日当たり茶碗約1杯のご飯の量(139g)に相当します。



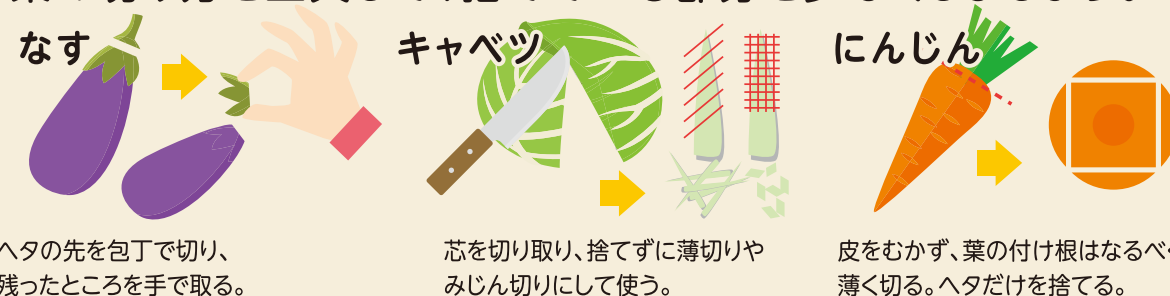
豆知識③ 消費期限と賞味期限の違いは?

- 消費期限...過ぎたら食べないほうがいい期限(安全性の保証期限)
- 賞味期限...おいしく食べることができる期限(おいしさの保証期限)

賞味期限を過ぎても、すぐ食べられなくなるということではありませんが、賞味期限を過ぎたものを食べるときは、見た目、臭い、味を確認して不安を感じたら食べるのを止めましょう。

豆知識④ レッツ・エコクッキング(野菜の切り方)

野菜の切り方を工夫して、捨てている部分を少なくしましょう。



野菜は無駄なく、まるごといただく!ベジブロスとは?

ベジブ羅斯はVegetable(野菜)とBroth(だし)、つまり「野菜からとるだし」のこと。野菜のヘタや皮、切れ端など、普段捨てているところで作れるだしで、料理にうまみやコクを加えてくれます。美味しさだけではなく、人気の秘密はその「栄養効果」。皮にはうまみ成分や栄養が実の部分の倍以上含まれていることも!

<ベジブ羅斯に向いている食材>

タマネギの皮・ジャガイモの皮・シイタケの軸・セロリの端・ニンニクの皮・トウモロコシの芯・リンゴの芯・レモンの皮・トマト