



野菜の上手な収納 立てて保存

冷蔵庫の野菜室は大きなスペースです。大きさに安心して、上からどんどん詰め込みがちですが、重ねると下になった葉物はつぶれて新鮮さがなくなります。また、下になった野菜は見えないし、ましてやスーパールの袋に入れたままだと何があるのか分からなくなります。スーパーの袋がいくつもあると、いちいち中身を確認するのが面倒です。すると野菜は迷子になり、使い切る前に傷んでしまいます。野菜室の中は一目で確認できるようにすることが大事です。

◎書類ケースとペットボトル

野菜室の中を一目で確認できるようにするには、野菜を立てて収納することです。書類ケース（ファイルスタンド）を使えば仕切りになるうえ、ケースの形にあわせて奥には背の高いもの、手前は低いものと中のものが一目瞭然。プラスチック製のから、汚れたらすぐ洗えて衛生的。

ペットボトルの上部を切り取り、その中に野菜を立てる方法もあります。大きなものは無理ですが、キュウリなど細く長いものを立てて保存するには最適です。立てて保存すると、もちもいいのです。ニンジン、セロリなど、転がるようなものもこの方法で整理するといいでしょ。なお、ペットボトルはカットした部分にテープを貼ると指をケガする心配がありません。透明保存袋を使って、立てて収納する方法もあります。

大根やネギなど長い野菜は横にしないと野菜室に収まりませんが、買ってきたらすぐ半分に切って立てるようにするといいでしょ。袋に入れて密閉するより長持ちします。

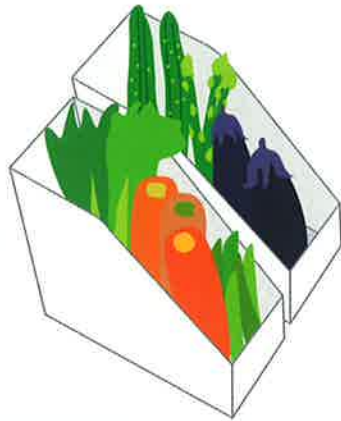
◎小さな野菜は目立つ場所

シンやショウガなどの小さな野菜は、どこかに紛れ込んで傷んでしまう代表選手といえます。目立つ場所に置かなければなりません。小さなビニール袋に入れ、吸盤付きクリップで野菜室内部の側面にくっつけておく方法はどうでしょう。残りの量が一目でわかるし、出しやすくなります。

◎冷蔵庫は一時保存場所

野菜室に限りません。冷蔵庫に何でも詰め込んでしまうのは考えものです。気がつけば不要なもの、賞味期限が切れたものでいっぱいになってしまいます。とにかく冷蔵庫は、何が入って

いるか一目瞭然で見えるようにすることが大事です。食品は永久にしまっておけるものではありません。冷蔵庫は一時保管の場所なのです。残りもの、保存しておく食材は、中身の見える重ねられる容器に移し替えて収納します。冷蔵庫の扉を開けると中身が見える。そんな状態にしておく気持ちいいし、食材を無駄にすることもありません。一度、冷蔵庫内をチェックしてください。いつか食べるかもしれないと思って、そのままにしているものが意外にあるものです。調味料は、同じものが重複していませんか？



ファイルスタンドを立てる



ペットボトル利用

読者からのお便り

新しいガスコンロ

滋賀県東近江市 今村裕美子様
10月10日にガスコンロと換気扇を新しくしてもらいました。とっても気持ちいいです。悩みの種だった換気扇、お掃除ラクラクのフィルターなしのノーリツレンジフードに。きれいなきれいなガラストップビルトインコンロはタッチオープン付きで、お料理頑張ってます。魚もオートメニューで焼けるらしいのですが、残念ながらまだそれだけは使っていません。もう少し汚れてきたら、魚も焼こうと思っています。

内面の美しさを

和歌山市 宮本光子様
第101号の住まいの収納アイデアを読み、早速、年末の掃除・整理を台所の引き出しから少しずつ広げて、充実感や爽快感を味わって、内面の美しさを身につけていきたいと思えます。

ぼっぼガスに好印象

滋賀県蒲生郡 北村有佑子様
冬が近づきガスが大活躍する季節ですね。今年ぼっぼガスさんにお願いたしたばかりなので、初の冬です。ガスの検針員さんも感じのいい方で、ぼっぼガスさんにはとても好印象を抱いています。今年もあとわずか、よろしくです。

アットホームなイメージ

奈良県葛城市 桐野美佳子様
第100号クイズ抽選の写真を見つけて、なごやかな、アットホームなイメージを受けました。ぼっぼガスさんの社長さんの笑顔が素敵で、いい会社やなあと思えました。

わが家の一品に追加

大阪府和泉市 谷川康子様
わが家の自慢料理のじゃがバターベーコンを作ってみました。とっても簡単で美味しかったので、これからわが家の一品に追加すると思います。

風情のある言葉

香川県木田郡 長町洋子様
「ふゆとなり」という言葉があるのを知りませんでした。なかなか風情のある言葉ですね。寒くなってきました。スタツフの皆さんもお風邪などひかれませんように。

