



楽しい節約習慣③ 経世済民の料理

ロシアによるウクライナ侵攻は、世界経済に甚大な影響をもたらしました。日本でも円安や原油価格高騰などで物価が上昇、今年に入って値上げラッシュとなつていきます。家計を預かる人には苦しい状況となりそうですが、ピンチはチャンス、レベルアップの機会としましょう。経済的という言葉は今、安あがりという意味で使われますが、本来はもっと高尚な言葉です。経世済民、世を經營し民を救済することなのです。国の経済政策が難しいように、小規模とはいえ家計も大変。家計を預かる人は、値上げラッシュ対策のためにもレベルアップを目指すことをおすすめします。

◎料理のバリエーション

よほど裕福な家庭でないかぎり、家計では食費が大きな比重を占めます。スーパーマーケットのチラシをチェックし、お買い得商品を選ぶことは、家庭の主婦ならごなたもされているでしょう。安い食材で食費を削るのは節約の近道ですし、悪いことではありません。ただ、安く

ても美味しくなければ、生活が楽しくなくなります。安い食材でも美味しく作れる料理のバリエーションを増やすことが大事です。つまり、料理の腕を上げるといふことです。

買物物の回数と量が減れば当然、節約できます。一度、家にあるもので何か作れないかと考えてみると、料理のバリエーション増の練習になります。プロの料理人は与えられた食材だけで、何種類もの料理を作ることができます。そこまでの腕は望めませんが、食材を生かすことは節約のコツ。

乾物は、安価で保存がきく食材です。ひじき、切り干し大根、麩、春雨などなど。これら乾物だけで美味しい一週間分の献立を作ることができれば、料理のバリエーションが増え腕も上がった証拠です。もちろん難しいことですから、乾物を中心とした献立ということでもいいと思います。肉や魚がないと食事がさびしいという方もいらつしゃるでしょう。無理をする必要はありませんから、乾物を使った料理の腕を上げ、料理のバリエーションを増やす努力から始めるとういでしょう。

◎一週間の献立

毎日の献立を考えるのは大変なことです。そこで、その日その日ではなく、一週間分の節約レシピ作ってみるといふのはどうでしょうか。一週間分が決まれば、食材の買物回数を減

らすことができます。一週間分の献立に沿った食材の購入が必要になりますが、値段次第で他のものにも変更できるような、レシピに幅を持たせておくとういでしょう。

「食は人の天」といわれるように、食へることは人間が生きていくうえで基本です。人間の身体は摂取した食べ物でできています。節約だけに拘り、食をおろそかにすることは避けましょう。くどいようですが、料理のバリエーションを増やすことです。バリエーションを増やすのは楽しい努力ではないでしょうか。それは、自分、家族のための経世済民の料理です。



料理のバリエーションを増やす



読者からのお便り

感謝しながらバスタイム

和歌山県紀の川市 児玉Y様
今年も1年ガスのお世話になります。ガスの配達、メーターの検針の方、楽しいエフィール便りに携わる方。皆様に感謝しながら、いただいた入浴剤でバスタイムを楽しみました。

助かっていきます

大阪府豊中市 島本H様
今年もよろしくお願ひします。子どもが(エフィールウォーターで)自分から水分補給したり、ココアを作ったりするので、助かっていきます。
美味しかったです

滋賀県犬上郡 木村S様

わが家の自慢料理を早々に作らせていただきました。カブラがなかったのが大根で作りましたが、とっても美味しかったです。

くいただきました。
年越しそばセット

松山市 奥谷S様

本当にありがとうございます。145号のクイズで初当たり。年越しそばセット、なんといいグッドタイミング。感謝、家族で美味しくいただきました。良い年を迎えられました。また頑張つて応募させていただきます。

物知りになれた気分

滋賀県彦根市 中村T様
にほんご探偵局を楽しみにしています。自分ではなかなか知る機会がない題材を解説、プチ知識。ちよつとだけ物知りになれたような気分。



世界自然遺産
知床らうす
海洋深層水

らうす町許可番号 第02060110号

純水ブレンド

2022 TASTE 最高金賞
2022 TASTE 最高金賞

国際健康食品機構 優秀賞 受賞
モンドセレクション 最高金賞 受賞

Fill water

宅配料込

1台2役

●ボトル1本 12リットル 1,620円
●安心サポートパック 1,100円/月

※税込価格となります。