

# 時短!節約! お料理上手!



体の根幹をつくり、活力の源となる食事はどんなに忙しくてもおろそかにしたくない。でも、献立を考えて、買い物をして、料理をして、お片付けして…毎日繰り返すのはとても大変! そんな毎日のお料理をラクにするヒントをご紹介します!

## エコラブお悩み事結果発表!!

ランキング 投票期間:2021年6月1日(火)~2021年9月15日(水)

今回のテーマ「お料理」のお悩み事を教えてください!

### 1位 レポートリーを増やしたい 23.1%

毎日夕飯の献立を決めるのが憂うつ…  
つついと同じ料理ばかり作っていて、なかなかレポートリーが増えない…  
そんな時は、いきなり「レシピ」を探すのではなく、「食材」や「調理方法」を工夫して考えてみましょう!

#### ① いろいろな調理法を試してみる

まずは1つの食材を、煮る・ゆでる・炒める・揚げる・蒸すなどの調理方法で料理してみましょう。

例えば卵を料理するときに、煮卵、ゆで卵、目玉焼き、オムレツ、だし巻き卵、茶碗蒸しなど、ひとつの食材で様々な料理が作れます。



#### ② 旬の食材を楽しもう!

「旬の食材」を意識すると夕飯に変化が生まれてオススメです。(旬の野菜例)

- 春→春キャベツ・アスパラ・たけのこ
- 夏→オクラ・ズッキーニ
- 秋→れんこん・さつまいも
- 冬→大根・かぶ

「毎回買う野菜」・「(旬に合わせて)たまに買う野菜」を分けるだけで使う食材に変化が出て、レポートリーが増えています。



### 2位 食費を節約したい 17.8%

#### ① まとめ買いをする

食材が底値の時にまとめ買いするのも節約術の1つです。スーパーに行く頻度を減らし、無駄なものを買ってしまうリスクも最小限にできます。

ただし、食材をまとめ買いするには、使い切りのための献立を考える必要があります。いきなり1週間分まとめ買いすると食材を無駄にしてしまう可能性もありますので、まずは2~3日分など、少ない量からはじめてみるのがおすすめです。



#### ② 支払い方法を工夫する

現金での支払いをやめ、ポイントの貯まるクレジットカードやQRコード決済にすれば貯まったポイントでお買い物ができるので節約につながります! ポイントが期限切れにならないよう、「□□円分のポイントが貯まったら〇〇を買おう!」と使うタイミングと目的を決めておきましょう。ただし、「ポイント5倍デー」「この商品を買ったら+100ポイント」のようなキャンペーンでポイントのために不要なものを購入しないように注意が必要です。



### 3位 栄養バランスが偏ってしまう 14.3%

#### ●「主食・主菜・副菜」を揃える

主食、主菜、副菜を意識すると、バランスのとれた食事に近づきます。

主食…主にエネルギー源になる料理(ご飯、パン、麺類など)

主菜…主にタンパク質を多く含む料理(肉、魚、卵、大豆製品など)

副菜…ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む料理(野菜、きのこ、海藻など)

◎汁物を追加するとより栄養バランスが整います



### 5位 生ごみの処理 9.8%

#### ① 酢をかける

酢と水を1:1の割合で混ぜた液体をスプレー容器に入れ、生ゴミに直接吹き付けたり、生ゴミを入れた袋に吹き付けます。

※なるべく早く使い切りましょう



#### ② 新聞紙でくるむ

新聞紙に野菜から出る水気を吸わせて水分を減らすことで、臭いを軽減させる効果があります。新聞紙であらかじめゴミ箱を折っておけば、その中に野菜の皮などを入れて、調理が終わったらそのままくしゃくしゃと丸めて廃棄できます。夏場など、生ゴミが腐敗しやすい季節は特におすすめです。



### 7位 食材・調味料が残る 7.9%

#### ① 漬物にする

余った調味料や野菜は漬物にすると簡単に消費できます。

【作り方】

一口大に切った野菜をポリ袋に入れて、調味料を加えてもみ、冷蔵庫で放置するだけ!

●分量: 100gあたり大さじ1が目安

●漬け時間: 醤油漬は30分、オイスターソースは1時間、みそ漬は1~2日が目安です



#### ② 大量消費メニューを作る

鍋、浅漬、ポトフなど、大量に作って、数日かけて食べる料理は、食材を無駄なく消費することや、レシピを考える手間を省くことにもつながります。

### 4位 残った料理のアレンジ 12.9%

残った料理をアレンジすれば、料理のレパートリーを増やすことができます。少し多めに作って翌日はアレンジした料理を食卓に並べてみてはいかがでしょうか?

定番おかずのアレンジレシピはホームクッキングをチェック!



### 6位 調理後の洗い物 8.7%

#### ① フライパンや鍋は使用直後にふき取る

油汚れは調理後すぐにふき取ることで、洗う手間が軽減されます。フライパンや鍋からお皿に出来上がった料理を移した直後に、キッチンペーパーなどで油をよくふき取ってから水を入れておきましょう。



#### ② ワンプレートに盛り付ける

スープやお味噌汁以外のおかずはひとつのお皿に盛り付けると、洗うお皿の枚数を減らすことができます。普通の平皿によそってしまうと汁気の多いおかずの汁が他のおかずに触れて味が混ざってしまうので、仕切りのあるお皿がおすすめです。



### 8位 調理時間がかかる 5.5%

#### ① 火の通りやすい食材を選ぶ

水菜やもやし、ニラなどは火が通りやすく、短時間で調理することができます。また、火の通りにくい根菜類などは、あらかじめ薄く切っておくと火が通りやすく、時短につながります。

#### ② すぐに調理できる状態で冷凍しておく

時間に余裕があるときに野菜やお肉をカットして味付けをした状態で冷凍保存しておくことで、炒めるだけで1品できあがります。

◎冷凍ストックレシピはエコラブ20号(2019年11月発行)で紹介しています!



◎時短調理のテクニックはエコラブ18号(2018年11月発行)でも紹介しています!



※弊社ホームページでもご覧になれます!  
<http://www.tobuekika.jp/>



アンケートのご協力ありがとうございました!  
これからもみなさまのお役に立てる情報をお届けしていきます。  
次回も皆さまからのご回答をお待ちしております!

