

値上げに負けない



おいしいエコクッキング

4月から消費税が上がり、食費もできるだけ節約したい、と思っている人も多いのではないですか。みなさんはどんな工夫をしていますか？

できるだけ安い食材を選ぶ？外食を控える？自主菜園？色々あると思いますが、ここでは、食材を上手に使う、栄養満点のおいしいエコクッキングをご紹介します。

旬の食材 ムダなく使うひと工夫

だしをとった後の昆布 刻んで和えものに



昆布は加鈣ムなどのミネラルが豊富です。だしをとった後も、まだまだ栄養や旨みが残っています。佃煮などもいいですが、刻んで和えものやみそ汁に入れてもおいしく栄養アップ！

春キャベツの外葉は ザクザク切ってスープに

捨ててしまいがちなキャベツの外側の葉。実は、この硬さや香りがスープにとてもよく合います。人参、玉ねぎ、など、あり合わせの食材と一緒に、オリーブ油で炒めてコンソメで煮るだけ。



ココもエコポイント
食材を細かく切ると早く火が通りガス代も節約に



かぶの葉と皮は さっと油で炒める



ココもエコポイント
低価格の小魚は色々使えておいしさも栄養もアップ

かぶの葉には、加鈣ム、鉄、ビタミンAなどが豊富です。ぜひ、葉がついているものをご購入してください。さっとゆでて細かく刻み、ゴマ油でさっと炒めます。皮も細かく切って一緒に入れてもOK。小魚と合わせると本当においしい一品に。

教えてくれたのは

「のんちゃんの家料理教室」講師
神保 のぶえさん



意外と使える！低価格食材

しらたき



これだけを炒めてもおいしい

下ゆでし、さっと炒めて、砂糖、みりんで味つけし、かつお節をまぶす「しらたきのおかか炒め」は絶品！安くおいしいヘルシーおかずで、プラス一品の満足感を。

買い物エコポイント

定期市は強い味方！



新鮮な食材が安く手に入る定期露店市をよく利用するという神保さん。「おまけもしてくれるのでお得ですよ。」魚はまとめて買って、塩をふったり味噌漬にしたり、ひと手間加えると3~4日してもおいしく食べられるそうです。

さつま揚げ



細かく刻んでチャーハンに

露店市などでも低価格で買える「さつま揚げ」煮物にはもちろん、1~2枚余ったときは、刻んでチャーハンの具にするのもおすすめ。味も良くなります。



ユネスコ無形文化遺産登録

ご飯一杯の値段 何を食べますか？

コシヒカリ 10 kg = 4,320 円 (JA にいがた南蒲調べ)

1 kg = 432 円

茶碗一杯のご飯 (米約 80 g) = 約 35 円



35円は他の食べものだとどのくらいかな？



カップラーメン 約1/3杯



コンビニのおにぎり 約1/3個



スナック菓子 約1/3袋



ペットボトル炭酸飲料 約1/4本

旬の食材紹介

4月はとう菜

冬菜には色々な種類があり、この辺りで4月に出来るのは女池菜です。続いて大崎菜、川流れ菜と5月末頃まで楽しむことができます。9月の半ば頃に種を播き、株を大きくしてから雪の下で育て、甘味を増して春に収穫します。

おいしいとう菜を見分けるポイントは、葉のかたちにあります。葉が外側に丸まっているものが甘くて新鮮です。

おひたし、煮びたし、和え物、炒め物、汁物、天ぷらなど、幅広く活用できるので、様々な料理で、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



エコポイント

安いときにまとめて買ってゆで、タッパーに入れて冷蔵庫で保存。必要な量を少しずつ使い、野菜が足りないときにも便利◎

三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511 (内線 242)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp