じゃがいも

保存がきくじゃがいもは、忙しい人の強い味方です。
それでも、きちんと保存しないと芽が出てきて、皮がしわしわになります。
新鮮なうちに使いきりましょう（大宮教室　小西幸枝）

先生の 使いきり point

じゃがいもは使う分を事前に洗っておくと、らくです。また、お弁当作りで少量使うときや、時間のないときは電子レンジ加熱が便利。1個（150g）につき約4分加熱し、途中上下を返します。

ちょっとだけなら、芽が出てきたり、青っぽくなっていたりしても捨てないで。芽をしっかり除き、皮を厚くむいて青いところを除きます

2個を使用

じゃがいもの
焼きコロッケ

じゃがいもの
カマンベール風味

1個を使用

じゃがいもと
アスパラガスのバター煮

じゃがいもの
きんぴら

じゃがいもで ボリュームアップ

じゃがいもとにらのチヂミ

もうむだにしない！ 冷蔵庫すっきり！ 料理上手の使いきり術

忙しいと、料理作りがついなおざりになって、買った野菜がしなびたり、
作った料理をむだにしたりしがちです。材料を上手に使って、おいしく食べきる。
それは、環境や家計にとって、いちばんうれしいこと。
むだにしないで、おいしく食べきるコツをご紹介します。

＊　＊　＊

むだを買わない、むだにしない

食材を使いきるには、買うときから“むだ”をなくしましょう。
そして、買ってきたら、食べやすいようにきちんと保存すること。
自分なりのルールを決めることで、上手に使いきれるようになります。

その1 献立を考えて、まとめ買い

材料はまとめ買いで、必要な材料だけを買うようにします。
1週間の献立を大まかに考えておくと、余計なものを買わずにすみます。

1週間の献立表

	朝	昼	夜
7/12（土）	目玉焼き じゃがいものカマンベール風味 サラダ トースト	冷蔵庫の残り野菜のいためもの ざるうどん	あじの香草焼き だいこんのトマトシチュー レタスのサラダ ごはん
7/13（日）	ごはんのお焼き だいこんのめんたいあえ	パンサラダ フルーツマリネ	しょうが焼き レタスの梅ドレッシング すまし汁 ごはん
7/14（月）	焼きざけ だいこんのマヨネーズサラダ キャベツのみそ汁 ごはん	なすととり肉の煮もの 切り干しだいこんの卵焼き キャベツのおかかあえ ごはん	キャベツメンチ ほうれんそうと卵のスープ ごはん
7/15（火）	温泉卵 ほうれんそうのおひたし だいこんの皮のきんぴら ごはん	にんじんパスタ 野菜のピクルス	さけのマリネ トマトのサラダ キャベツのスープ煮 パン
7/16（水）	ハムエッグ キャベツのスープ煮 （前日の残り） トースト	肉だんごの甘酢煮 もやしとツナのサラダ ごはん	きゅうりとささみのいためもの ひじきととうふのサラダ みそ汁 ごはん
7/17（木）	あじの干もの 高野どうふのピカタ みぞれ汁 ごはん	外ランチ	肉じゃが たまねぎとさくらえびのいためもの わかめのみそ汁 ごはん
7/18（金）	肉じゃがオムレツ ジンジャーティー トースト	にんじんとさつまいものはちみつ煮 肉だんごのスープ 干ししいたけごはん	とり肉のトマトペンネ 豆のサラダ

その2 買物リストを作ろう

作る料理を決めたら、1週間分の買物リストを作りましょう。買い忘れや、
買いすぎを防げます。この本には、ふろくとして買物チェックリストをつけました。
リストには「これがあれば1週間乗りきれる」2人家族の材料のめやすが
書いてあります。冷蔵庫の中身を見ながら、買うものを決めましょう。

買物リストの使い方 ••• How to use

リストをコピーします。1枚で2回分になっているので、まん中で切ります。
チェックリストを見ながら、冷蔵庫や食品庫を確認し、たりないものにチェックを入れましょう。
リストにない材料、買いたしたい調味料などがあれば、memo欄に書き加えます。

Check!
家庭で使いやすい食材を中心にのせています。

Check!
リストを見ながら、冷蔵庫や家のストックを確認しましょう。たりないものだけチェックをします。

野菜		肉＆魚		その他
☑ にんじん	2本	☑ 切り身魚	4切れ	□ 米
☑ キャベツ	1/2個 塩もみする	☑ 甘塩ざけ	3切れ	☑ パン
☑ だいこん	1/2本	□ 干もの	3切れ	☑ スパゲティ フェトチーネを買う
□ はくさい	1/4株	☑ とり肉	~~1枚~~ 2枚・1枚冷凍	☑ 卵
☑ 青菜	1束 ほうれんそう	☑ 薄切り肉	200g	☑ 牛乳
☑ ねぎ	1本	☑ ひき肉	300g 肉だんごで冷凍	□ チーズ
☑ きゅうり	~~2本~~ 3本	☑ ベーコン	100g	☑ 納豆
☑ なす	2個	□ ソーセージ	1袋	□ 油揚げ（生揚げ）
□ ピーマン	1袋	☑ ハム	1パック	□ キムチ
☑ ブロッコリー	1株	□ あさり	1パック	☑ とうふ
☑ レタス	1個	☑ ちりめんじゃこ または たらこ	1パック	□ わかめ
☑ ミニトマト	1パック トマトに			□ こんにゃく（しらたき）
□ たまねぎ	3個			☑ 乾物（切り干しだいこん）
□ じゃがいも	4個			
□ ごぼう	1本			
☑ きのこ類	1パック			
☑ もやし	1袋			
□ にんにく				
□ しょうが				
☑ フルーツ				

memo
ミックスビーンズ1缶
パプリカ 2個
安ければ、あじを買う（2尾）

バター 1箱
マヨネーズ 1袋
みりん 1本

Check!
たりなくなった調味料や旬のもの、最近食べていないものなどの食材を書き加えます。

Check!
保存法や、使う予定の料理を書いておいてもよいでしょう。

捨てずに料理

魚のあらや、とりの皮、少量残ったパンや
ごはんだって上手に活用！
捨てずにちょっと手を加えるだけで、
おいしい料理が作れます

捨てないで！

魚のあら・いかげそ

**魚を一尾下ごしらえするのは
ひと手間ですが、余すところなく使えるから
お得です。中骨はスープをとったり、
みそ汁に。あらはうま味たっぷりの
ぜいたくな味に大変身します**
（梅田教室　江端美賀）

料理の小ワザ

魚を三枚おろしにして残った骨やあらは、よく洗い、グリルで焼きます。そのあと鍋に入れて水を加え、弱火で10分ほど煮ると、くさみのないだしがとれます（江端）

あらのハーブ焼き

たくさん身のついたあらを見かけたら、
ぜひ作ってみて。焼くだけでごちそうになります

30 min 調理時間

材料（2人分）

すずきのあら*— 400g（約1尾分）
A［ オリーブ油— 大さじ2
　 タイム・オレガノ（乾燥）**— 各小さじ1
レモン— ½個

*たい、きんめだい、ぶり、さけなどでも
**生のハーブを使うときは、約3倍量を使います

作り方　●1人分 190kcal

1 あらは洗って汚れをとり、塩小さじ½、こしょう少々（各材料外）をふって、約15分おきます。
2 あらの水気をふきます。Aを混ぜ、⅔量をスプーンなどであらに塗ります。
3 レモンはくし形に切ります。
4 グリルを予熱し、あらの両面を約10分、火が通るまで焼きます。最後に残りのAを塗り、表面をさっと焼きます。

あらを使うときは、よく洗ってうろこや汚れをとります

きんめだいのあら煮

3日 日もち

あらを使った定番料理。一緒に煮たごぼうや
こんにゃくもこっくり煮えて、大満足

30 min 調理時間

材料（2人分）

きんめだいのあら*— 400g（約1尾分）
ごぼう**— 10cm
こんにゃく— ⅓枚（80g）
A［ 酒・水— 各カップ½
B［ しょうゆ— 大さじ2½　みりん— 大さじ2
（あれば）木の芽— 10枚

*たい、すずきなどの白身魚でも　**新ごぼうだと、よりおいしい

作り方　●1人分 224kcal

1 あらは塩小さじ½（材料外）をふり、約10分おきます。熱湯にさっと通し、水で洗ってうろこと汚れをとります。
2 ごぼうは皮をこそげ、5cm長さに切って、縦半分にします。太ければ4つ割にします。水にさらして、水気をきります。こんにゃくは2〜3cm角にスプーンでちぎり、熱湯でさっとゆでます。
3 鍋にAと**1**、**2**を入れて火にかけ、沸とうしたら、アクをとります。落としぶたをして（ふたなし）、中火で6〜7分煮ます。Bを加え、汁を時々かけながら、汁気が少し残るまで13〜14分煮ます。
4 器に盛り、煮汁をかけて、木の芽をのせます。

いかげそマリネ

いかのげそで作れる、もう一品。冷蔵庫で冷やして前菜にも。
油はねしやすいので、気をつけて調理しましょう

3〜4日 日もち　お弁当

20 min 調理時間

材料（4人分）

いかのげそ、エンペラ— 240g（約2はい分）
たまねぎ— ½個（100g）
かたくり粉— 大さじ1
揚げ油— 適量
A［ 砂糖— 小さじ1　酒・酢・しょうゆ— 各大さじ1
リーフレタス— 2枚

作り方　●1人分 131kcal

1 たまねぎは薄切りにし、ボールに入れます。
2 Aを煮立たせて、**1**にそそぎます。
3 いかの足は足先と吸盤を除きます。1本ずつに切り分け、4〜5cm長さに切ります。エンペラは同じ長さの細切りにします。ペーパータオルで水気をよくふき、かたくり粉をまぶします。
4 深めのフライパンに1cm深さまで油を入れ、高温（約180℃）に熱していかを揚げます。油はねするので、鍋のふたをフライパンの上にかざして防ぎます。約2分揚げ、音が小さくなったら、上下を返します。再び約1分揚げます。油をきって**1**に入れます。