



プレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。前は、「栄養バランスの良い献立」の話でしたが、今回は、献立以前の「野菜の管理」についてです。

～料理が楽しくなる「野菜類の管理のコツ」～

料理の意欲がなくなる原因のひとつに「食材が足りない」ということがあります。食材の管理は、とても重要です。そこで今回は「簡単な野菜類の管理のコツ」をお知らせします。

1. 人参、玉ねぎ、キノコ類は、切らさないように購入する

人参、玉ねぎ、キノコ類は汁物、焼き物、炒め物、煮物など、なんにでも使える万能選手。たくさん買ってしまったら、切って小分けして冷凍しておく、すぐに使えて便利。特にキノコは痛みやすいし、冷凍でうまみも増えるので、小分けして冷凍保存しよう。

2. 緑の野菜を必ず買う（葉酸を取る）

小松菜や春菊など緑の野菜も、切らさないようにしておく。残った物は、切って冷凍しておく、栄養が損なわれず、料理に使える。ニラやネギ、パセリは、買ったらずきに洗って全部切って冷凍。汁物、炒め物にたっぷり入れよう。

3. 生野菜は、新鮮さが命。買いだめせず、頻りに買いに行くのがおすすめ

生野菜は、購入したら早めに使ってしまいたい。半端に余ったら、カットして冷凍。冷凍したら、炒め物や汁物に使おう。

4. 乾物も常備。日常的に使うと、期限切れもなくなる

乾物は、栄養価が高いものが多いので、どんどん使おう。カルシウムが多い切り干し大根は煮物だけでなく、小さく切れば、いろいろな物に入れられる。干しシイタケは戻してから、乾燥大豆はゆでてから、小分けにして冷凍しておく、食材が足りない時に、すぐに使える。野菜が足りない日は、海藻類を野菜の代わりに使おう。葉酸も多いし、野菜には少ない水溶性食物繊維も取れる。（野菜に多いのは、不溶性食物繊維）

5. 根菜類も、早めに使おう

根菜類は、使うのを忘れがちなので、何に使うか決めて購入する。また、「次の買い物までには使う」とか「1週間以内に使う」など期限を決めておくのもおすすめ。

家庭で野菜を冷凍するのは、栄養を損なわないようにする為と、使いやすくする為です。長期保存には向きませんので、冷凍した野菜はどんどん使いましょう。

野菜を上手に管理して栄養たっぷりの食事で、健やかなプレママライフを送って下さい。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232