



「夏の食材」のお片付け♪

夏のお片付けといえば、海やキャンプなどで使ったレジャー用品、扇風機やエアコンなどの夏物家電など、この季節限定のアイテムが思い浮かぶのでは？でも、意外と忘れがちなのが「そうめん」などの定番食材や、夏が旬の食べ物です！今回は、ムダなく「夏の食材」を食べきる、美味しいお片付けをご紹介します！

夏の食材、放っておくと食品ロスに!?

夏の食材は、気温の変化や旬の終わりとともに出番が少なくなり、9月以降に持て余してしまったという経験、誰にでもあるのでは？

使い切れずに賞味期限切れ...となり、そのまま捨ててしまえば、立派な「食品ロス」。もったいないですよね。だからこそ、夏の終わりにきちんと「食材の棚卸し」をしましょう！



そうめんは夏に使い切るべき！

夏の定番「そうめん」こそ、夏に使い切っておきたい食品代表です！

なぜなのでしょう？

①秋以降、食べなくなる！

そうめんは「冷たい麺」として夏に食べることが多く、秋冬は「飽きた」「寒くて食べたくない」と出番がなくなってしまうため。

②賞味期限切れ&虫・カビの原因に！

乾麺でも賞味期限は半年～1年程度。湿気・においを吸いやすく、保管が悪いと劣化・虫のリスクも！

③食品ロス防止にも！

日本の家庭で多い食品ロスは「野菜類」に次いで「乾物・主食類」があげられます。そうめんは未開封でも廃棄されがちな「直接廃棄食品」の代表格なのです！

※「食べ残し」ではなく「直接廃棄」は、購入後、未開封のまま賞味期限切れなどで廃棄される問題のこと。



そうめん活用アイデア

そうめんは「ゆでて冷やす」だけじゃ、もったいない！余っているなら、「変身レシピ」で楽しく使い切りましょう！アイディア次第でおやつにも！



お好み焼き風
(屋台風に)



チャンプルー
(炒め物に)



にゅうめん
(秋にも!)



ドーナツ
(おやつに)

チェック!「夏食材の在庫確認」

夏野菜

- ☐ きゅうり(漬物や炒め物にも。冷凍保存可!)
- ☐ トマト(トマトソースにしてから冷凍保存が◎)
- ☐ なす(冷凍可!その場合は解凍後は加熱調理を)
- ☐ ピーマン(個包装にして冷蔵保存が使い易い!)
- ☐ とうもろこし(1本ずつラップに包み、冷凍可)

果物

- ☐ スイカ(カットしジップ袋に入れ冷凍庫へ)
- ☐ メロン(一口大にカットしジップ袋に入れ冷凍庫へ)
- ☐ 桃(シロップで煮てから瓶詰めが美味!)

麺

- ☐ そうめん(開封後は密閉できる容器に入れて冷蔵庫)
- ☐ 冷やし中華(乾麺なら湿度の低い冷暗所で)

冷凍庫

- ☐ 食べかけのアイス(すぐ食べる!)
- ☐ 冷凍とうもろこし(レンジで温めてすぐ食べる!)
- ☐ 枝豆(お弁当やおつまみに!)

「ムダなく食べきる!」ことが一番賢いお片付けです!

モノと同じように、きちんと使ってあげる(食品なら食べてあげる)ことが大切です☆

食材も「見える化」と「使い切り」が大切!

冷凍保存してしっかり使い切れるか?

捨てずに、最後までおいしく活用することが一番!

「夏のお片付け」にぜひ、食品を加えてみてくださいね!



ぐんま整理収納サポート
「ここから」



代表 吉井瑞紀

Instagram minene02

LINE 公式 @ngr4406e



資格取得は ▶ <https://kokokara-gunma.com/>

profile

- ・整理収納アドバイザー1級
- ・整理収納アドバイザー2級認定講師
- ・整理収納教育士認定講師
(群馬県唯一講師)

◆著書:子どもとママの「お片付け」のしかけ! (セルバ出版) ◆その他資格:収納インストラクター・収納マスター・ハウスクリーニングアドバイザー・クリーニングインストラクターなど。