



最近はじめた(もしくは、以前からおこなっている)工夫していることを教えてください

朝のパン食を辞めた。ご飯は玄米を主にした。

パン作り。

買いだめはなるべくせず必要な物を必要なだけ買うよう心掛けています。二人だからできることではありますが…。洋服、食べ物を簡単に捨ててしまわないようにしたいものです。

野菜は購入したら農薬を落とす洗剤で全部洗いゆすいで水を切った後、布巾に包んで最後まで無駄なく。

大根の皮、茄子の皮、ウドの皮はきんぴらにしてゴマと鰹節を混ぜる。人参の皮は剥いた時千切りして塩もみして水を切りオリーブオイルとカレーパウダー、クミン、干しぶどうで合える。

朝食をパン食からご飯食に変えた。

紀ノ川農協さんの将来を考えた農業をしているところの作物を買う。ソーラー発電の家を買う。書道を47歳にして始める。

少しでも農業に親んでもらいたいので、畑を家庭菜園に貸している野菜栽培を楽しんでもらっている。

今冷蔵庫や缶詰、乾物などの今ある在庫品をノートに書き出しています。その上で何が作れるかメニューを考えて食しています。ボケ防止にもなりますしもちろん節約にも繋がります。値上げオンパレードの昨今で小さな小さな抵抗です。

食：なるべく地元のものを買ってフードマイルを減らす。地元のが難しい時は自分と関係の深い土地の後の東北のものを買う。外国産は他に選択肢はない時以外は買わない。

今まで値下がりしたパックの菜材を買い、容器で罰悪感じていたが、調理番組の一部を見て色々アレンジできることが多くなった。調理をする前に冷蔵庫の食材をみたり温める時間を減少したり保温で少しだけだがガス使用量減少するようにしている。クイズと新聞や雑誌などに載っているものをチャレンジ。またなるべく英語の放送を見る。

作り置きも冷凍も工夫してコストや時間をかけなくても良いように考えながらチャレンジ中です。

冷凍食品を少し多めに買って体調不良や災害時の食品を備えるようにしている。

根のある野菜を購入すると地に植えると大根または大根葉が楽しめる。

えんどうは11月に植え込むと花が咲き実をつける。

ベランダプランターで良い収穫を楽しんでいる。

食については生産者の方があっての日常なので少しでも多く利用したいしお互いに支え合えると良い。また生産のご苦労なども身近に知ることができるとよい。昔、活動で学んだことをおすすりや孫達にも伝えたいし話をしている。まなびは世界が不穏な状態で価値観も大きく変化している。女性は多く知り学ぶようにしている。集いの場があると良い。

料理本や動画を見て作る。失敗することもありますがいっぱいメニューが作れて作る人も食べる人も嬉しい気持ちになる。

野菜のくず、傷んだ外葉などは狭い庭ですができるだけ土に埋めて生ゴミを減らすようにしています。

賞味期限より消費期限の方が大切。冷凍食品購入増やした。

食は体力低下に伴い弁当やできた品を多く利用している。

日本は食料が輸入品が多く政府に守られていない生産者の方々の苦労に心が痛みます。

最近はじめた(もしくは、以前からおこなっている)工夫していることを教えてください

人参、大根、ごぼう、新じゃがなどよく洗えば皮を剥かないでも炒めると柔らかく美味しくなります。きんぴら、煮物、和え物などにします。香り良く栄養分もそのままいただけます。

食品ロスを防ぐために食材の保存の方法をネットで検索したり、余った食材を使い切るために料理方法をネット検索しています。

減塩に心がけカロリーを計算して取り組んでいる。

ひじき煮少し多めになった時、卵焼きにしてお弁当の逸品にいかがですか？

切り干し大根は残っている野菜を加えて加熱し夕食の逸品にしてみてもは？

時短ではほうれん草など葉物野菜はレンジ加熱で最近しています。

暑い日は火のそばはたまりません。レンチンもう一つの工夫で美味しく頂いて調理時短にしています。