



今日からはじめよう！

ごみのダイエツト通信 ⑧

「使い切れない野菜が冷蔵庫に眠っている。気づいたときには干からびていて、そのままごみ箱に…」なんてこと、身に覚えがないでしょうか？

今回は、その「余った野菜」がテーマです。

多くの野菜が廃棄処分

農林水産省によると、家庭から出る野菜を含んだ食品廃棄物は年間約1,100万トン。1人当たりに換算すると年間約85kgの食品が、食べられずに捨てられています。

余りもので干し野菜

余った野菜は「干し野菜」にしてみませんか？

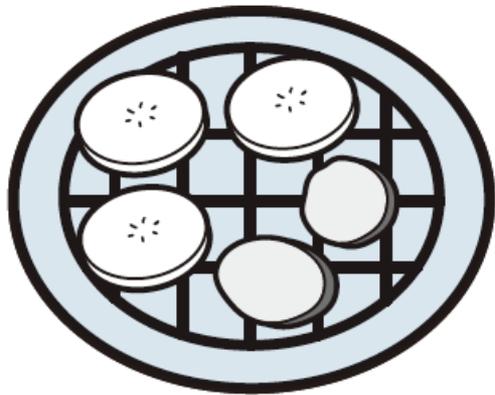
野菜を干すと水分が飛んだ分、味が凝縮されます。カボチャなどは、でんぷんが糖化して甘みも増すようです。軽く干すだけで食感が変わり、しっかり干せば長期保存も可能です。味がしみこみやすくなるので、煮物やスープにも向いています。カレーに入れても、なかなかの味が楽しめるようです。

どうやって干すの？

野菜を干すときは、軒下に洗濯ばさみで挟み、吊るして干したり、新聞紙やザルなどの上に並べて干します。

ポイントは、「皮をむかないこと」です。

栄養や香りを失わないだけでなく、手間も省け、そのうえ無駄も出ません。



野菜は干すことで違った「おいしさ」が味わえます。皆さんも試してみてはいかがでしょうか。