

# Living Press

vol.21

今日から始める快適・自炊生活

## 簡単&おいしい! 食費の節約術

円安の進行や天候不順などを原因とする食品の値上げで、家計の負担がますます増えそうです。そんななかでも、毎日の食卓はおいしく、楽しくありたいもの。そこで、無理なく上手に続けられる食費の節約のコツをご紹介します。財布にやさしく、おいしくて健康にもいい「一石三鳥」な自炊生活をはじめませんか？

セキスイハイム不動産 住みいるサポートサービス



0120-202-544

フリーダイヤル 24時間365日受付いたします

### STEP 1 週末のまとめ買いは 必要なものだけを計画的に

休日に計画的な“まとめ買い”をすれば、効率よく食材を使い切り、ムダな食材を買わずに済みます。買い物に行く時は、必ず冷蔵庫の在庫を確認し、1週間の大きな献立を立て、足りないものだけを買えば済みます。スーパーのチラシ（最近ではネットでも見ることができます）で旬の食材や特売品など安いものをチェックして、必要なものをリストアップしておく、時間の節約にもなります。調味料や乾物は、スーパーのプライベートブランドがお手頃価格で充実しているので、活用するのも手。なお、たっぷり摂りたい野菜は、保存法別に冷凍、常温、冷蔵、乾物の4タイプのものをバランスよく購入しておく、食材を余らせたり腐らせたりするのを防ぎます。

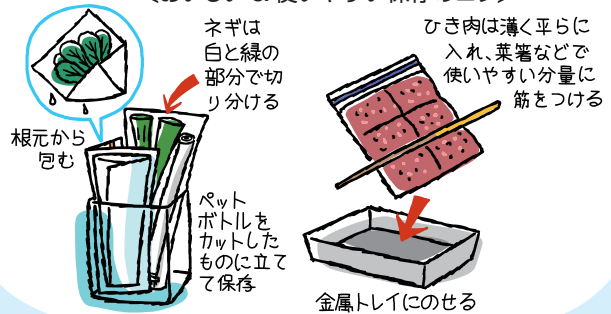
〔野菜の買い分けリスト〕

- ① 常温で保存できるもの  
玉ねぎ/人参/大根/  
ジャガイモ/イモ
- ② 冷蔵庫で保存できるもの  
トマト/キュウリ/  
レタス/きのこ
- ③ 冷凍保存しておけるもの  
ほうれん草/ブロッコリー
- ④ 乾物になっているもの  
干し椎茸/切り干し大根

### STEP 2 おいしさを保つ 冷蔵&冷凍保存のコツ

天候に価格が左右されやすい野菜や大きなパックの肉は、安い時に多めに購入して上手に保存しておく、節約になるうえ、いざという時に助かります。基本的に、野菜は育った状態に近い状態で保存すると長持ちします。葉もの類は、乾燥しないよう湿らせた新聞紙などで包み、ビニール袋にくるんでから、葉先を上にして立てて冷蔵庫へ。根菜は風通しのいい冷暗所で保管しましょう。また、一度で使い切れない肉類は、1回に使う量を目安に小分けにしてジップ付袋に入れ、空気に触れないようしっかりと密封してから冷凍を。さらに、金属トレイなどにのせて冷凍庫に入れておくと、温度が急速に下がるため鮮度をキープできます。いずれも、できるだけ早めに使い切ることを忘れずに。

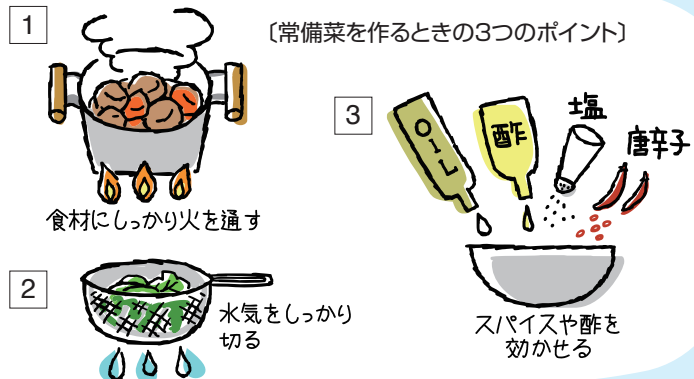
〔おいしい & 使いやすい保存のコツ〕



### STEP 3 作り置きおかずで 時短&光熱費ダウン

おかずを一度にまとめて作り置きしておけば、下ごしらえの手間が少なく済むので、時短だけでなく、光熱費の節約にもつながります。ただし、水分が多ければ多いほど雑菌が繁殖しやすいので、煮物や炒めものは食材を十分に加熱し、汁気がなくなるまで煮詰めておきましょう。また、おひたしや和え物は水気をしっかりと切っておき、食べる直前に和えたり味付けたりすること。唐辛子や生姜、コショウなど、殺菌効果の高いスパイスを効かせたり、酢や塩でやや濃いめに味付けたりするのも長持ちさせるコツです。作ったおかずは、よく冷ましてから、消毒した清潔な容器に入れて冷蔵庫へ。ほんの少し手間ひまかけるだけで、傷みにくく、長く、おいしくいただくことができます。

〔常備菜を作るときの3つのポイント〕





ご確認ください

## お部屋の中にダイキン工業製のエアコンはありませんか？

新聞やテレビニュース等で、すでにご存知の方も多いかと思  
います。ダイキン工業(株)が2006年9月～2010年8月に製造  
したルームエアコンの一部機種に、発煙や発火のおそれがあ  
るとして、その事実を公表しています。



ダイキン工業ホームページ：

<http://www.daikin.co.jp/taisetsu/2014/141017/index.html>

対象機種：

<http://www.daikin.co.jp/taisetsu/2014/141017/1.html>

もし、お部屋の中に対象となる機種がありましたら**大至急**下記までご連絡ください。

ダイキン工業・専用ダイヤル：0120-330-696

セキスイサポートサービス：0120-202-544

(24時間受付)

Living Pressに関する  
お問い合わせは……

セキスイハイム不動産株式会社 TEL 03-5806-8160

住宅購入などについてのお問い合わせはハガキにて

郵便はがき

1108790 070

料金受取人払郵便

上野郵便局 承認

3094

差出有効期間  
平成29年1月  
2日まで

切手不要

東京都台東区上野7-12-14  
住友不動産上野ビル4号館3F  
セキスイハイム不動産株式会社  
Living Press 担当 行

- ご希望の項目に印をお書きください。
- 住み替えを検討している
  - 賃貸住宅  戸建購入  マンション購入
  - その他 ( )
  - セキスイハイムの新築について
  - カタログがほしい  展示場に行ってみたい

のりしろ

のりしろ

フリガナ	年齢	歳
お名前		
ご住所	〒	
TEL		ご家族構成
E-MAIL		人
		@

■ お手数ですが、お名前、ご住所、お電話番号をご記入ください。

■ ハガキの送り方  
ご記入いただきましたご本人様情報、ご紹介いただきましたお客様情報は、当社が責任を持って管理し、地域のセキスイハイムグループ各社から住まいや暮らしに役立つ情報をお届けすることに利用し、それ以外の目的で使用することはございません。また、ご了承なしに使用することはありません。

のりしろ