

Tomoizumi 通信

「友の会」は全国に展開する雑誌「婦人之友」の愛読者の会です。

Instagram@tomoizumi2020 ツイッター tomo-izumi #全国友の会
#大阪友の会 #大阪友の会和泉方面 #かぞくのじかん #婦人之友
#羽仁もと子家計簿 (連絡) izumitomoko2014@gmail.com

2022.3
大阪友の会
和泉方面 6号

コロナに負けない!

本当にもうウンザリ!でも私たちの生活は続いています。

私たちは生活を愛する気持ちを大切に、限られた収入の中で豊かに暮らすことを目標に色々な事に取り組んでいます。その中でも「食べること」はとても大切。

今回は食費にやさしい野菜の買い方や活用法を勉強しました。

世代別食費の1カ月平均 全国友の会家計報告より(2020年) 参加人数 8,913人

世帯年代	20代・30代前半		30代後半		40代前半		40代後半		50代前半		50代後半		60代前半		60代後半		70代前半		70代後半		80代以上
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後			
月平均額(円)	63,973	82,753	89,098	91,537	87,740	74,520	70,132	65,799	61,860	57,686	50,558										



未来につながるSDGs~無理なく続けられる自分流の環境に優しいライフスタイルを~
食材を使い切って食品ロスをなくそう!上手に保存・上手に使い切り!

1月の野菜100g単価 最寄り調べ(7人)

	か月に買った回数(7人)	100gの値段(円)		
		最安	最高	平均
大根	14	8	40	15
白菜	10	10	26	15
ほうれん草	18	39	115	66
菊菜	11	45	214	108
小松菜	16	37	92	61

(気付いたこと)

- ①白くて重い野菜は安い!
- ②大根・白菜は丸ごと買う方が安い!
- ③葉物野菜は値段の変動が大きい!

《おいしい保存方法》

【冷凍する】(大根・きのこ類)

大根は好きな大きさにカットして冷凍。
きのこはほぐして種類も混ぜてOK!
すぐに味が沁み時短調理、しかもおいしくなりますよ。

【干す】(大根・きのこ類など)

大根は薄い銀杏切りや短冊切りにして、きのこは石突きをとりほぐして、ザルなどに並べて天日干しするだけ。日数はお好みで。

【乳酸発酵漬け】(野菜・お肉など)

水1カップに塩小さじ1 砂糖小さじ1/2の液に漬けるだけ。(通信5号参照・インスタを見てね!)

いのち 時間の使い方は生命の使い方 羽仁もと子(婦人之友創刊者)

会員募集中!

家事スキルアップを目指している方、大歓迎です♡
友の会には最寄りという地域ごとに分けられた少人数の集まりがあります。アットホームな雰囲気、『婦人之友』や羽仁もと子著作集などを参考にしつつ、家事・育児・家計などを学び合っています。
婦人之友にはこんな特集も☆「15分活用術」3月号掲載
「たかが15分、されど15分」台所掃除やセーターの手洗い等ができ、15分自分の時間を持つことで生活がより豊かに!



1本まるごと!大根いろいろ

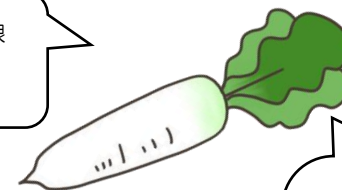
皮も食べられます(よく洗って)

皮は少し厚めにむき、千切りにしてお好みの野菜をプラスして、ぎんぴらやかきあげに。

豚こま大根

①皮ごと薄い銀杏切りにする。
②豚肉に小麦粉を振っておき、フライパンで焼いた大根と一緒に炒め甘辛味に。

干した大根は切り干し大根と同様の使い方でOK。



大根しょうゆ漬け

大根 1kg
塩 5g
しょうゆ 100ml
みりん 20ml
砂糖 70~100g
酢 50ml
種を抜いて輪切りにした赤唐辛子1本

①乱切りにした大根に塩をまぶして水を出し、軽く水切りをする。
②調味料を煮立て、熱いうちに①に注ぐ。
③お好みで翌日から食べられます。

大根葉を使って

〈大根葉の肉味噌炒め〉
①葉に塩をして弱火でゆっくり炒める。
②ひき肉(葉の半量)をしっかり炒め、砂糖、酒、味噌(大さじ1)を入れて強火にしてさっと炒める。
③最後にごま油を回す。