The SEIKYO GIFT セイキョウ ギフト

暮らし　きょうのテーマ　夏野菜を使い切るコツ

食品価格が高い今、せっかく旬の野菜を買ったのに気付けば傷んで廃棄――なんて、あまりにもったいない！　料理研究家で食品ロス削減アドバイザーの島本美由紀さんに、使い切るための保存法と、電気代を抑える冷蔵庫の使い方について聞きました。（6月9日付）

料理研究家
食品ロス削減アドバイザー
島本 美由紀さん

フードロスをなくそう！

■買ったままにしない

旬の野菜をお得にまとめ買いした時は、一手間かけて〝長持ち〟させましょう。

野菜の多くは1週間以内に食べる分は冷蔵室に、残りはすぐに冷凍保存がベスト。旬ならではの高い栄養価をキープでき、大雨や台風などで買い物に行けない日も便利です。見切り品はすでに栄養価が落ち始めているので、保存せず、すぐに食べましょう。

■おいしく長持ち

冷蔵保存……トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、オクラ、インゲンなどの実野菜は、キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室へ。

小松菜やホウレンソウなどの葉野菜は、畑で育った状態に近い形の方が長持ちするので、ポリ袋に入れて野菜室で立てて保存します。普通のポリ袋でOKですが、先日実験したところ、無印良品など市販の「野菜が長持ちする専用袋」の方がおいしく、長持ちしました。

冷凍保存……実野菜は、実は冷凍向き。切らずに丸ごと冷凍すると、1カ月は保存可能です。葉野菜を冷凍して自然解凍すると、基本的にゆでたのと同じ状態に。そのままおひたしとして食べられ、災害時にも役立ちますよ。トウモロコシと枝豆は急速に栄養価と甘みが落ちるので、冷凍保存しましょう。

■冷蔵庫の使い方

温度は低い順に、冷凍室→野菜室→チルド室→冷蔵室→野菜室。何でも〝野菜室に〟というわけではなく、もやしやブロッコリーなど、冷蔵室で保存した方がいい野菜もあります。

入れる量は、冷蔵室は冷気が回るよう7～8割に、冷凍室は9割近くまでパンパンに詰める方が、節電になります。冷凍室はブックスタンドなどで立てて収納すると、見やすく、使いやすいです。

食材をムダにせず、コスパもタイパも良い〝冷凍貯金（冷凍ストック）〟を活用しましょう。

※冷蔵庫の中は乾燥するため、最新の冷蔵庫だと野菜室は袋いらずの場合も。マニュアルをご確認ください。

『ムダなく使いきれる！　冷蔵庫収納術』（コスミック出版）

トマト　ヘタ付きのままで！

冷蔵保存（7～10日）

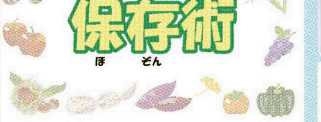
・夏は常温保存は避け、Ⓐで保存。
・ヘタの方が実が硬いので、**ヘタを下にすると長持ち。**

冷凍保存（1カ月）

・丸ごとⒷで。1個ずつラップに包めば、酸化をより防げる。
・解凍は常温で5分置くと包丁を入れられるので、煮物やスープに。水にさらすと皮がむける。

※ナスやピーマンも丸ごとⒷでOK。

冷蔵＆冷凍保存術



Ⓐ1個ずつキッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて野菜室へ

Ⓑ冷凍用保存袋に入れて冷凍室へ

キュウリ

冷蔵保存（10～14日）

・水気を取りⒶで保存。ペーパーがぬれたら取り換える。
・ヘタを上に立てて保存すると長持ち。

冷凍保存（1カ月）

・薄い輪切りにし、1本分ずつラップで包みⒷで保存。
・軽く塩を振っておくと解凍時にうま味となり、絞ってポテトサラダやちらしずし、酢の物などにそのまま使える。

レタス

冷蔵保存（2～3週間）

・成長点である芯に3本ほどつまようじを刺すと長持ち（100均に類似グッズあり）。
・芯を下にしてポリ袋に入れ野菜室へ。

冷凍保存（1カ月）

・一口大にちぎりⒷで保存。
・一度凍らせるとサラダには不向き。凍ったままスープやチャーハンに。

ミックス冷凍　忙しい時ササッと便利！

冷凍保存（1カ月）

オムレツ用、ラタトゥイユ用、焼きそば用など、**用途ごとにまとめて冷凍**すると便利！

もやし　財布に優しい通年野菜！

冷蔵保存（3日）

・**野菜室ではなく、チルド室か冷蔵室の下段で保存。**
・1カ所つまようじで穴を開け、空気の通り道を作ると長持ち。

冷凍保存（1カ月）

・開封前は袋ごとⒷで、開封後はもやしだけⒷで保存。
・シャキシャキ感は落ちるので煮物やスープ、みそ汁などに。

ご感想や取り上げてほしいテーマをお寄せください。life@seikyo-np.jp

質問

今年から不妊治療を受けており、治療費が多くかかっています。不妊治療で受けられる医療費控除について教えてください。

（埼玉・川口市　会社員　41歳）

やさしい税金Q&A

税理士　平川 雄二

不妊治療の医療費控除　目的に応じて対象可否を判断

原則として、ご自身や生計を一にする家族のための医療費が年間10万円を超える場合に、その超える金額について200万円を上限として医療費控除を受けられます。

不妊治療の場合、保険診療か自費診療かにかかわらず、治療を目的とした医療費であれば対象となります。

――具体的にはどのようなものが対象になりますか。

不妊治療にかかる医師の診療費をはじめ、保険適用である一般不妊治療（人工授精など）や生殖補助医療（体外受精など）も対象となります。

また、治療目的での鍼灸師等の施術も対象となる他、通院先への公共交通機関を利用した往復の交通費も含まれます。

――対象とならない費用について教えてください。

健康増進のためのサプリメントの購入費用の他、出生前遺伝学的検査費用や妊活セミナーの受講料、マタニティーヨガの費用などは、医療費控除の対象になりません。

――控除を受けるためにはどうすればよいですか。

確定申告をすることで控除を受けられます。収入が勤務先からの給与のみの場合、源泉徴収票と医療費の領収書等を準備し、確定申告書を作成の上、お住まいの税務署へ提出してください。

なお、ふるさと納税のワンストップ特例を申請している方は、確定申告をする場合はワンストップ特例が無効となってしまうため、医療費控除と合わせて申告をするようご注意ください。

――その他、留意点は？

不妊治療費助成金や保険金等を受けている場合は、該当する医療費から差し引いた後の金額が医療費控除の対象となります。