

冷蔵庫収納法：冷蔵庫を見ればわかる「お金のたまる家」とは

(一社)日本専門家検定協会
代表理事 実用書作家 廣澤 克美

冷蔵庫の整理、収納を習慣づけると無駄買いがなくなるから「食費が浮く」、食べすぎないから「生活習慣病の予防」に、きれいだから「気持ちがいい」と良いことだらけ。食品を食べきれずに捨てているということは、お金も捨てているということ。今日から実践してみましょう。

廃棄してしまうことになる食品は、冷蔵庫の奥や底に埋もれていることがほとんどです。

住まいの片づけとともに冷蔵庫の整理もお願いされることもあります。その中で群を抜いてすごい家庭がありました。冷蔵庫から昭和63(1988)年の日付のびん詰がでてきた(片づけ当時は平成28(2016)年頃)のです。

セミナーや講座で聞いてみると、冷蔵庫の片づけを1回もしたことがないという家庭が意外に多いようで、押し入れや納戸のように何でも突っ込んで奥にある物は忘れたままというか見えない状況になっている感じでしょうか？冷蔵庫に入れている食品の半分近くはもう食べられない、そんなご家庭もありそうです。

また、多くの人は、冷蔵庫や冷凍庫を過信しています。冷凍庫に入れておけば半永久的にもつと思っている方もいます。

冷蔵庫、冷凍庫の食品は、常に循環させます。とどめて置いてはいけません。川の流れるを溜めると澱むように食品も溜め置いては腐るのみです。

■すぐわかる冷蔵庫にする

では、どのようにして忙しい日常の中で、食品を余らせることなく使いきるのか。そのカギは『冷蔵庫の収納』にあります。

どこに何があるかわかる、奥の食品がすぐに取り出せる、といった冷蔵庫の『すぐわかる化』です。

ここから実際に冷蔵庫の整理のお手伝いをする際の一般的な手順を紹介します。

まずは、ご自宅の冷蔵庫の食品を全部キッチンの天板またはテーブルの上などに出します。そして、庫内の拭き掃除をし、取り外せる棚板やドアポケットなどは一度出して洗います。このときに、どの位置にどの棚があったか、どのように取り付けられていたか覚えておくためにも一つずつ外しては洗い、を繰り返したほうがよいです。

冷蔵庫がキレイになったら、入っていた食品の仕分けです。これは物の整理と違って簡単です。賞味期限が切れているか、いないかで分けていきます。この時に液だれなどで汚れているびんや容器はきちんと拭いて戻すようにします。冷蔵庫は、物入れではなく、食品を保管しておく衛生的でないといけな場所だからです。掃除の習慣をつけるだけ

でも冷蔵庫の食品整理に目が向きます。

そして、賞味期限が切れていない、または切れていてもまだ食べられる食品を再び冷蔵庫へ戻していきます。

その戻すときの重要なポイントとなります。

②『食品の配置を決める』

スーパーに行くと、調味料、肉、缶詰、レトルトなどとちゃんと売り場がわかりやすく配置されていますよね。それと同じく、冷蔵庫の中を探さなくても一目で食品のありかを確認できると整理が楽になります。

まず、早めに食べたほうがよい食品や食べ残しのお惣菜などは目線の位置に配します。そして、残り物は、井や小鉢などの器にラップをかけるのではなく、ひと手間になりますが透明な容器に移し替えてしまいます。これは、中身が一目でわかるという理由があります。中が見えないと、無意識に目の前にあっても目はそれをよけて他の食材を探してしまうからです。できれば作り過ぎないということも大事ですね。

それから一番上は取り出しにくいことと、奥まで目が届かないため、一度出したら元に戻さない炭酸飲料や小さいカップのデザートなど。または、長期保存が可能な味噌や粉物などを配置するのに向いています。

他の段や扉は、調味料、食べ残しの総菜、豆腐や納豆、肉類などと日頃の位置を決めておくことで、冷蔵庫の扉を開けたときに食品を探して迷うことがなくなります。また、扉の開閉時間が短いことと庫内を7~8割に詰めておくことで冷気が回り、電気代の節約にもなります。

このほか、すべての段に奥の食品もすぐに取り出せるようにトレイやケースを活用すると取り出しやすくなります。

冷蔵庫内は、清潔さを保つ意味と食べ忘れがないように週に1度、買い出しの前に中から食品を出して、賞味期限や在庫をチェックし、庫内の拭き掃除をするのもよいですね。そのときに不足している食品、買い足したほうがよい食品をメモしておくという買い物のときに活用できます(図1)。

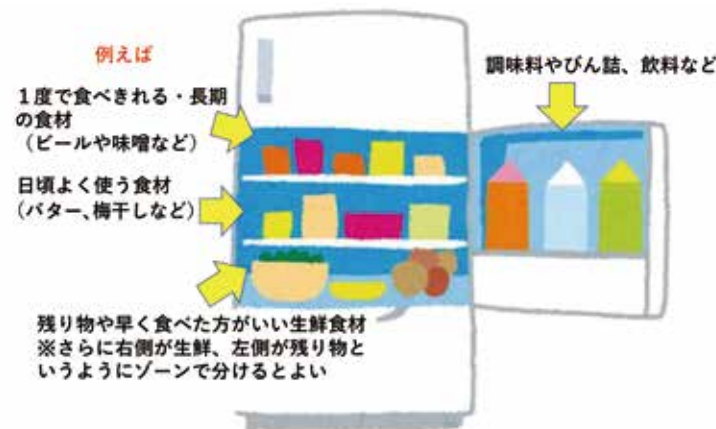


図1 配置図 自分の目線や取り出しやすい高さに合わせて決めましょう

③冷凍庫のポイント

次は冷凍庫です。前述したように食品を冷凍すれば半永久的に保存可能だと思っている家庭が多いです。冷凍しても冷凍保存の仕方が不適切だと冷凍焼け⁺をしていたり、霜がついていたり劣化してしまいます。

また、きちんと冷凍していても美味しく食べられる期間は食材によりますが、1～2か月といわれています。冷凍食品の封を切らずに保管していても時間が経過すると袋の中で霜が発生していきまします。

冷凍庫は、例えば給料日前、年金受給日前など、目安を作って整理をしていく日を決めると忘れにくいと思います。

肉や魚などを大量買った場合は1食分ずつ小分けにしてラップに包み、さらに空気が入らないようにジッパー式の袋などに入れます。空気に触れたり、乾燥したりすることでパサパサになったり、冷凍焼けを起こして美味しくなくなるのです。

ですから、丁寧にラップに包んだり、下

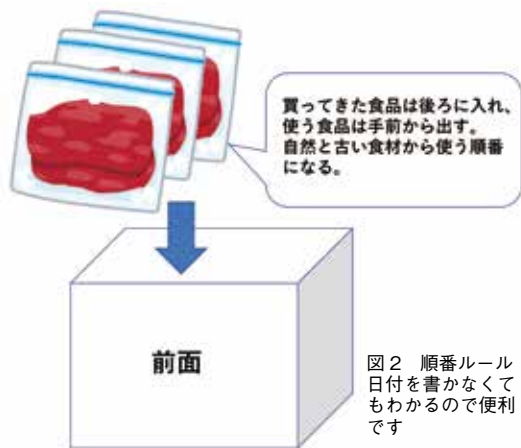


図2 順番ルール日付を書かなくてもわかるので便利です

⁺冷凍焼け：乾燥により水分が抜け、食品劣化してしまうこと

味をつけたりして、食材が直接空気にふれないように冷凍保存しましょう。ちょっとしたひと手間が美味しさをキープしてくれます。

小分けにするといつ冷凍したかわからなくなりがちですが、冷凍庫内の配置を肉のゾーン、魚のゾーンなどと決めて、「手前から奥」「右から左」など自分で使う順番ルールを決めておくことで覚えやすくなります(図2)。

このとき、食品を積まないで「立てる」し方にするのがポイントです。積んでしまうと、探し出すときに庫内の食材が崩れて乱れてしまいますし、つい上からとってしまい、下の食品は埋もれて食べ忘れてしまいがちだからです。

ちなみに冷凍庫は、冷蔵庫と違って隙間なく食品を詰めることで冷凍温度が保てます。冷凍庫の開閉頻度や時間の長さが霜の要因にもなりますので、ぎっしり詰めて、すぐに取り出せるようにしておきましょう。

④野菜室は紙袋を活用

野菜室ですが、底が深めになっている造りが多く、小さな野菜は埋もれてしまうことも多々あります。

また、野菜についている土やホコリ、根、枯れた部分などが野菜室の底に落ちて汚れの原因にもなりがちです。

そこで活躍するのが紙袋です。ご家庭に眠っている不要な紙袋を底の深さに合わせてハサミで切り、仕切るように並べるのです。紙袋なら野菜室の汚れを防ぎ、野菜それぞれの形に合わせて仕切ることが可能ですし、汚れたり、濡れたりしたら、新たな紙袋と交換できます(写真1)。



写真1 野菜室収納例

野菜の使いかけは、食べ残しのお惣菜と同じように真っ先に使ってしまいたいので、切り口などをラップで包んで、透明な容器に入れ、目立つ場所に配しておきます。

⑤楽しみながら

保存容器は、色や形を統一すると見目にスッキリします。庫内にさまざまな色や形の容器があるだけでごちゃごちゃしたように見えます。

また、洗って何度でも使えるシリコン蓋をサイズ別に用意しておくことでラップの代わりにもなりますのでおすすめです。

このようにして整理できたら、あとは冷蔵庫、冷凍庫、野菜室の整理および掃除を定期的に行い、併せて常温のストック食材も同じように点検します。一度、すっきりすると「気持ちがいい」ので、続けようという気になるものです。そして、買い出しの際は、「不足している品」「今週または今月食べきる品」をメモして買いに行きます。

お財布には予算分だけ入れて出かけましょう。「安い」「お得」「新商品」というだけで買ってしまくと食べ残し、食べ忘れの要因になり、結局廃棄する食品

にお金を払ったことになってしまいます。

食品には美味しく食べられる期間があります。美味しいうちに食べるためには、計画的な買い物が重要です。週の途中で、食品が不足したら追加の買い出しに行けばよいこと。また、何とか乗り切ってみるのも達成感を得られたり、新しいレシピを増やしたりできます。

キッチンと冷蔵庫の食品を整理し、場所を決めたことにより、3人家族で月の食費が3,000円ほど浮いた家庭もあります。食品があり過ぎないということは、食費も浮きますし、健康にもいいですね。

そのためにも買い出しの前々日くらいから残った食品を使い切るように冷蔵庫から取り出していきましょう。少しずつのおかずを小皿に盛って並べるだけで食卓が豪華にみえます(写真2)。

心理的に『できない』『どうせ無理』と思ったらできません。今日できなくても明日、今週できなくても来週というように頑張りすぎず、楽しみながら一つずつ試してみてください。これでお金も貯まれば、ということなし?!



写真2 豆皿 自宅でも外食のような気分になれます