



## 増税でますます注目されるエネエコライフ

### 続く値上げラッシュにも対応できる使い切り術（食費編）

2014/10/07

丸山晴美のエネ・エコライフ

丸山 晴美

消費生活アドバイザー

夏から間が空いてしまい、申し訳ありません。その間にも値上げの報道が相次ぎ、エネエコライフを頑張ってくださいと連絡をいただきました。

この10月から一部外食産業の値上げや損害保険会社の自動車保険料の値上げが始まりました。また、日清食品が来年2015年1月1日から出荷分の一部をのぞく乾麺の価格を5~8%値上げを発表したことで、この年末から2015年は消費税増税も控えて厳しい状況になることが容易に予想できます。

今までデフレに慣れ親しんできた私にとっては、とても厳しい現実です。インフレだからといって、ギャラが上がるわけではありません。

そもそも、2014年4月の消費税が8%になった頃から徐々にものの値段が上昇してきています。それ以前も、資源価格の高騰で価格は据え置いたが、中身は減らず実質値上げを経てさらなる値上げですから、所得を増やさないと以前のような生活はできないということでしょう。体感的には月2,3万円といったところです。

しかし、こうした値上げラッシュにもエネエコライフは強いです。今回のポイントは、最後までムダなく使い切ることです。そのためにも、必要以上に買わないようにしましょう。特に食料品には賞味（費）期限があるので、たとえ安く購入できたとしても、食べきれずに棄ててしまっただけでは却ってムダになってしまいます。たとえ半額シールが貼られていても、必要がないのなら我慢です。なぜなら、そもそも定価では買うつもりもなかったものを半額になっているからと言って買って良いという理由にはなりません。まとめ買いは忙しい主婦の強い味方ですが、買いすぎにも注意をしなければいけません。まとめ買いをする際は、日持ちがしないものは少量購入もしくは冷凍にして保存が利くものを中心に買うと良いでしょう。

食材を最後までムダなく使い切るためには、少しテクニックが必要です。それは家にあるもので食事を作れば良いのです。コツは、傷みやすいもの、賞味・消費期限が近いものから使うようにします。使い切りたい食材をキー食材として、家にある食材と組み合わせると1品を作ります。例えば、豆腐の残りがある場合、挽き肉に混ぜ合わせたり、ひじき煮に入れてもいいですし、冷蔵庫の野菜を茹でて白和えにしてもいいですね。と簡単に言っていますが、実はこうして家にあるものでぱっと作れたら誰も食費で苦労はしません。しかし、今の時代にはクックパッドといったインターネットのレシピサイトという強い味方がいます。使い切りたい食材をキーワードにして検索をかけると、それらを使ったレシピが出てきますので、そういったものを参考にして1品作る方法もおすすめです。

また、残った食材のリメイク料理をご紹介します。

- 半端野菜はスープにして  
キャベツの芯や大根の皮、セロリの葉っぱ、など使い道に困る半端食材は、まとめてたまねぎなどと刻んでスープにして1品にすると美味しく最後まで食べることができます。玉ねぎを炒めた後に、残り野菜を加えてコンソメスープの素、塩、こしょうで、味付けをするだけ。
- 余ったパスタのリメイク術  
余ったパスタは、細かく切って、スープに入れたり、好みの具とホワイトソースを加えてとろけるチーズをのせて、パスタグラタンにしたり、卵と残り野菜とハムを加えてパスタオムレツにしたりと、残ったパスタの量に合わせてリメイクを試みましょう。
- 飲み残したビールもムダ無く使う  
飲み残したビールは天ぷらの衣に入れると、二酸化炭素の泡が衣の水分を外に出してくれるのでカラッと仕上がりになります。また、コーラ 3 : しょうゆ 1 の煮汁で豚肉を煮ると、やわらかくておいしい角煮が作れます。ぜひお試しを！
- 多めにゆでたうどんは、翌日グラタンに変身  
残ってしまったうどんを洋風アレンジしてみたいでしょうか。短く切ってホワイトソースを加えてオーブンで焼けば、なんちゃってマカロニグラタンの完成！とっても簡単なのに美味しいですよ。
- 残ったハンバーグのタネはリメイク  
ハンバーグのタネは、ゆでたキャベツの葉に巻いてロールキャベツにしたり、じゃがいもと混ぜてコロッケにしたりと、さまざまな料理にリメイクできます。計画的に多めにタネを作っておいてもいいですね。ミニバーグや肉団子など大きさを变更后加熱してから冷凍しておくと、さらに使い勝手がよくなります。
- 残ったミートソースで簡単カフェ風メニュー  
残ったミートソースは、オムレツのソースにしたり、市販のパイシートを使ってミートパイにすれば、カフェ風のおしゃれな一品になります。
- ゆですぎたマカロニで簡単おやつ  
たくさんゆですぎてしまったマカロニは、きなこ砂糖をかけるだけで簡単和風スイーツのできあがり。また、油でカリッとあげてシナモンシュガーを振ってもおいしくいただけます。かわいい形のマカロニなら、子供も喜びます。

物価が上がっても、食べなければいけません。しかし、食事の中でも優先順位を考えていくと、結局は米飯を中心とした食事となり、そのおかずとして原材料となる野菜や肉、魚を購入して、自分で調理、加工をして食卓に出すことが結果安くなることが多いでしょう。そのため、外食や嗜好品類はますます削られることになるでし

よう。我が家ですか？私はお酒を家では飲みませんので、夫が自分で飲みたいお酒は彼のお金で買って来てもらっています。外食は家族ではほとんど行きません。行く時は知人、友人とランチへ行きます。ランチならお酒も飲まず、夜は高いお店でもランチだと安く済むのでお得です。ランチや外食の費用をも節約したい時は、家に呼びます。部屋も片付きますし、冷蔵庫にあるもので、ピザ、スープ、サラダ、揚げ物などを作れば、お金はあまりかかりませんが、一応豪華に見えます。ピザをグラタンにしても原価を低く抑えられるでしょう。

ちょっとした工夫と最後まで使い切る努力をすれば、食費に関しては値上げも怖くない？！

今回は、食費以外の日用品、衣類のムダ無く使い切るお話をしたいと思います。