

おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2005年2月号（No.144）

今回の特集は「常備食」です。

誰にもありませんよね、「この食品がないと寂しい」というもの。他の人とは趣を異にした、自分だけのこだわりの品もあることでしょう。災害の多い昨今、これだけは欠かせない、といったものをきらさないようにしておきましょう。



ないと寂しい食材

編集部からのお役立ちメッセージ

★ご飯と味噌汁

最近はおかずを重点に食事を考えます。しかし、食事の基本は、ご飯と味噌汁だったはず。まずご飯と味噌汁、それから味噌汁の具を用意するものでした。

★冷蔵庫

冷蔵庫に野菜室がついて久しくなります。昔は野菜は冷蔵庫に入れなかったもので、根菜は冬、葉菜は春秋、夏は果菜を食べていました。今は、かなりのものが常備できます。

★白ものは早く消費

精米、パン、牛乳、玉子など、「白もの」といわれるものは買ったらずぐ食べて、すぐ補充しましょう。お米も玄米は長もちしますが、精米なら、2週間くらいが美味しく食べられる目安です。ぜんぜんカビの生えないパンも要注意。防腐剤が多い証拠ともいえます。

