

テクニック
07

ひとつの食材から
数パターンのレシピを作る!

1回の下処理で何通りものレシピを作るようにする。例えば、チキンのトマト煮込み→チキンのみをお弁当に→スープとパスタをプラスしてミネストローネ風に。ゴボウをさがきにする→きんぴらに→肉うどんに→他人丼に。同じ食材を1日飛ばしに使用して、飽きさせない工夫を。



実践!
アレンジ&工夫次第で
楽しく節約 inうち

テクニック
09

スパイスを制するものは、
料理を制す!

同じ食材でもスパイスや調味料の使い方を知ることでも洋・中のアレンジが可能。手製のオリーブオイルに唐辛子、ローズマリー、にんにく、黒こしょう(粒)、岩塩を漬けたオイルは、炒め油はもちろん、ドレッシングにも使える万能アイテム。



くりかえし
使えるのも
GOOD!

テクニック
08

キーワードは
安い・簡単・おいしい!

家にあるものでカンタンに作ることができることと愛読しているという、川津華子さんのレシピ本。時短&手軽にできる料理サイトや本は活用すべし!



テクニック
10

缶詰、乾物類などは必ず常備!

よく使えるシーチキンや豆類、トマトの缶詰は必須。メイン料理以外に、副菜などにも使えるので便利。わかめや小分けの味噌、お麩をストックしておくことで、味噌汁などをサッと作ることも。



テクニック
11

庭のハーブを活用!

イタリアンパセリやローズマリー、タイム、ラベンダー、レモングラス、オリーブを庭で栽培。季節によってバジルなどを育てることも。サッと採ってきて料理に使えるので便利。



テクニック
12

冷蔵庫や戸棚は、
どこになにを置くかを決めておく!

冷蔵庫や戸棚のなかは、決まった置き場所を設定しておくことで、補充しなければならぬものが把握できる。



↑肉は購入時のラップを使用して日付がわかるようになるので、立てて保存。牛・鳥・豚をストックし、無くなった時点で補充する。

↑野菜は年中ほぼ価格変動がないベーシックなもの(ピーマンやニンジン、ネギなど)と、旬野菜をストック。

テクニック
13

半端もののコーナーを作り、
ムダ捨て食材をなくす!

賞味期限などがせまっていたり、使わないといけない食材は、キッチンのよく目につく所にかためて置いて、早めに使用する。



ズボラな人こそピッタリ!
トコトン無駄をはぶくことで
節約につながる!

もとは「ズボラでめんどくさがりやだった」という梶岡さん。日常生活でいかに無駄をはぶき、時間を節約することで、空いた時間を好きに活用するのを、いつも考えていたそう。子どもが幼稚園に入園したのをキッカケに、資格取得の勉強をしたり、外で働くようになった彼女。もともと片付けは得意な方だったが、子育てや仕事に追われてなかなか整理しづらい状況になったため、整理収納をさら

に突き詰め、アドバイザー資格を取得するに至った。梶岡さんのモットーは「今でも生活のなかでも整理と仕分けを行い、ムダな時間を無くして、時間をいかに有効活用するか」。食生活に関しても、主婦&整理収納コンサルタントの目線から、忙しい毎日でも、無理なく時短節約を行なっている。そして食費節約や、やりくりのキーワードは「安く早く、おいしく」。安い食材をゲットしておいしく、毎日飽きないようにアレンジを加えながら、ズボラな人でも簡単にできるマル秘テクニックを

この人に聞きました!

ハウスキーピング協会認定
整理収納コンサルタント・アドバイザー
快適生活アメンティR 主宰
梶岡 ルミ子さん



専業主婦歴7年。その後社会復帰や育児をしながら「整理収納アドバイザー」資格の勉強を開始。09年に整理収納コンサルタントの資格を取得し、2011年に起業。実際に現場でレクチャー、アドバイスをこなしている。

テクニック
04

広告は店頭でチェック!

スーパー店頭には、だいたい店頭広告が貼りだされているので、要チェック。いちいち折込広告を見るのはめんどくさい、チェックするのを忘れたという人は、まず出先のスーパー店頭へ。

テクニック
05

1週間に使用するお金を
把握しておく

食費や雑費など1週間に使用するお金を把握し、1ヶ月分のお金を財布のなかで管理。

テクニック
06

財布を仕分けしてスッキリ活用

割にあわない還元率の低いスタンプは作らない。またクレジットカードの使用明細は、支払いが終わるまで財布のなかに入れて、いくらか使用したかを把握。頻りに使用するカードは財布のなか、ときどき使うカードはカードケースに入れて車内に保管。クレジットカードは、年会費無料や、ポイントが溜まるお得な特典がもらえるものをチョイス。



お財布ひとつで1ヶ月を管理!

千円、5千円札

テクニック
01

旬の食材にはあえてお金をかける!

旬の食材は、多少値がはっても購入。缶詰や時期はずれのものではなく、旬のおいしいものは子どもの食育にもなるし、栄養面でもGOOD。今回は旬のそら豆で豆ご飯を作る予定だそう。



1回の買い物
しめて¥2,700
メイン5回分

旬のグリーン
ピース!

マグロの切り身(小)
はハイイ風ポキに!

テクニック
02

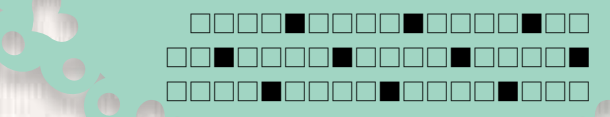
よく使う&長持ちするものは、
安売り時に購入

卵や乳製品など、日ごろ家庭でよく使うものが安売りしている場合は、都度買い足す。

テクニック
03

買い物時は家にはない食材を補充!

あらかじめ、食材別にどこに何を置くか決めておくことで、ひと目で家にはない食材が把握できる(くわしくは次ページ)。



かしく 楽しく おトクに!
平日ご飯は
食費節約&時短で
おトクに
買い物テクニック