

野菜が不足しやすい時期を上手に乗り切ろう

近年、天候不順や台風、記録的猛暑などによる異常気象の影響を受けて、野菜の価格が高騰することも少なくありません。すると患者さんから、「野菜が高くて、食べる量が少なくなったなあ。食べた方がいいとは分かっているけど。」という声をしばしば耳にします。そこで今回、野菜が不足しやすい時期を上手に乗り切る対策をまとめてみました。

もちろん野菜は、生から調理する方が栄養素を失う事なく食べられるので、対策を上手に取り入れ、野菜たっぷりの食生活を目指しましょう。

① 安い時に購入し、冷凍保存する

入れ物はプラスチック容器でも良いですが、チャック付きポリ袋での保存だと湯煎で解凍することも出来て便利です。冷凍での保存期間は約1か月を目安としましょう。

② 乾物や缶詰を利用する



乾物や缶詰は、時期を問わず価格が比較的安定しています。

乾物には歯応えのある物が多く満足感を得やすい特徴があります。そのうえ低エネルギーの食材が多いので、体重増加を気にされている方にはお勧めです。

③ 食物繊維の多い食品を増やす



野菜の摂取量が少なくなると、食物繊維が不足しがちです。食物繊維の多い雑穀、海藻、きのこ類など、食べる頻度を増やしましょう。

④ 直売所や道の駅へ行ってみる

訳アリでスーパーには出せないけれど、食べるのには問題がない野菜が、安価でかつ、新鮮な状態で売られていることがあります。休日のお出掛けスポットに、または通りかかった際に足を運んでみてはいかがでしょうか。

冷凍保存のポイント



白菜

ざく切りし、なるべく空気を抜いて冷凍しましょう。解凍するとクタクタになりやすいので、冷凍したまま煮物やスープに使用するのがお勧めです。

大根

解凍した時に筋の硬さが残らないよう、大根の皮は厚めにむきましょう。切り方はお好みで。凍ったまま調理しましょう。

生のまま調理するよりも調味液が染み込み易く、すぐにやわらかく仕上がります。

大根おろしを製氷皿で冷凍すると必要な分量を取り出しやすく、お勧めです。



きのこ類

きのこは洗わず、ペーパーなどで汚れを取りましょう。石づきを取って、保存します。

スライスした後に冷凍しても大丈夫です。自然解凍するとドリップが出てしまうので、凍ったまま調理しましょう。



※筋の硬さが気になる方は、茹でてから冷凍しましょう。ぜひ他の野菜も試してみてください。