



食材編

友人に教えてもらったもの、SNSで見かけたものを実践。

03 お米は一回分ごとに分ける

お米を小分けにする方法は友人から教えてもらいました。

ちょうどお米の保存のことでプチストレスがあったのですぐにやってみました。



良かった事1: 使うときに楽!

☹️ お米ストッカーを使っていましたが、注ぎ口が大きく計量カップへ移す時によくこぼしていました。

😊 袋へ分ける時にも使う時にもこぼすことがないのでストレス軽減になりました。

良かった事2: 省スペースになった!

☹️ 5キロのお米を買って2キロのストッカーに入れ替えます。入りきらない残りは袋のまま野菜室に入れていました。3キロの塊が野菜室を占領するため他の食材がとにかく入れにくかったのです。

😊 小分けにすると野菜の下や隙間に収納できるので、庫内を広々と使えるようになりました。



04 野菜はカットして冷凍

どれも保存袋に入れる時になるべく空気を抜いて密閉するのが美味しさを保つコツです。



白菜



使いやすい大きさにザク切りして保存袋に密閉し冷凍。使うときは凍ったまま調理。常温よりも甘みが増したように感じます。

新玉ねぎ



使いたい形に切り保存袋に密閉し冷凍。普通の玉ねぎより傷みやすいため、買ったときに全て冷凍しています。輪切りものは凍ったままフライパンで焼いてポン酢で食べるのが定番です。

えのき



根元を切り落とし、ほぐして保存袋に密閉し冷凍。キノコ類は冷凍すると細胞壁が壊れてうま味アップ。えのきは脂肪の吸収を抑える食物繊維が含まれておりダイエット効果も期待できます。我が家では毎朝味噌汁に入れてます。

野菜の冷凍保存をはじめてからは、夕飯の支度が少し楽になりました。

私は毎日スーパーに買い物に行くのですが、旬の野菜は特売日に多めに買います。自家製野菜を頂く機会もあるため、冷凍保存を活用することで、野菜を傷ませずに使い切れるようになりました。

余談ですが、娘が社会人になって一人暮らしを始め、毎日仕事と家事を頑張っているようです。そんな娘から「お母さん、冷凍保存の便利さに今頃気づいたん?」と笑われました。

Case Study 実例紹介

CASE 知識と技術のアップデート 色んな現場に対応出来る知識と技術

資格取得講習

ワカバヤシ工務店では、迅速かつ適切に対応するため、工事前に必ず現場調査をいたします。

知識と経験で長くお役に立てるよう若林大工もこの資格を取得しましたので、安心してご依頼ください。

大工 若林直也

アスベスト(石綿)に関する規制改正

令和5年10月1日より有資格者義務付け

建築の元請業者は、解体工事等を行う建築物にアスベスト含有建材が使用されているかを事前に調べる必要があります。令和3年4月1日に**大気汚染防止法**が改正され、アスベストに関する規制が強化されるとともに、事前調査の信頼性を確保するため、新たな資格が設けられました。



一般建築物石綿含有建材調査者