

今月のテーマは・・・

「我が家の節約法」

何もかも高く、量も少なくなっていますね。旦那は単身赴任で二重生活。3人の子ともがいますが、食費もかかります。そこで、外食費は減らしたいので、ネットで〇〇店風とレシピがあり、検索して作っています。

むつ市 M・Sさん

洋服を1枚買ったばかり持っている中の一枚を処分することです。まだ着られるのにもったいない!!と自分にわからせることです。そうすると必要以上に買わなくなりますから。

簡単なようでなかなか出来ませんが節約した金額をチラシのうらに(白い面)書くことです。その内に欲が出てきますから。

三沢市 鈴之助さん

今はだんだんと2人で暮らしていますが、出ないとお店がない所に住んでいるので子供達(孫)来るの分かっていてとつい商品が増えますが、節約している!とはうまく出来ません(言えませんが、こまめに使わないコンセントはさすがとか、多く冷凍できる物は小分けにして冷凍したり、なるべくあまさないようにするくらいで、たいしたことできていない気が…これからがんばります!

佐井村 オバタリアン・59さん



節約レシピで知ってからいつもやっている技!という程でもありませんが、カレーを作った鍋を洗う前に、牛乳、水を鍋に入れ、内側のカレーをお玉を使ってきれいに取りながら加熱し、コンソメか鶏ガラスープ、塩こしょうなどで味を整え、カレーミルクスープの完成です。カレーの汚れが減り洗いやすくなりGoodです。

八戸市 H・Tさん

・家の中にある箱・布等を再利用し、使い切ることを楽しんでいきます。これまで集めた趣味の材料も整理し、改めて手作り生活を楽しんでいます。
・しばらくしていなくなった風呂の残り湯を使つての洗濯、水も大切に使うと思うようになりました。

七戸町 月見草さん

野菜を育てて料理に活用したり、冬にはペットボトルで小松菜やみつ葉などの水栽培をしています。また、近所の方とおすそ分けをしあい、料理の仕方など情報交換もしながら楽しく節約をしています。

八戸市 S・Sさん

夫婦二人だけの生活になってから、食材の工夫として多少高くついてもミニサイズの食材を利用しムダをしないよう心がけています。

青森市 N・Yさん

節約術・一日の支出を必ず記録すること。計画的に買い物をすること。

八戸市 M・Uさん

我が家の節約法は、太陽光発電システムの活用です。東日本大震災があった後に、停電時に生活を継続出来るように、発電した電気を貯めて使えるようにしています。また、自家用車もハイブリッド車に変えてから、ガソリン代が今までの半額になりました。

むつ市の組合員さん



・食器洗いをする時、たらいにお湯を入れ、そこに洗剤を数滴入れて洗剤液を作ります。こうして洗うと洗剤の刺激による手荒れもしく、洗剤と水の節約になると思います。

・夜寝る前に、容器に水と煮干しを入れ「水出し煮干しだし」を作ります。朝起きたらこの「煮干しだし」とみそ汁の具材をナベに入れ火にかければ、すぐに調理にとりかかれます。だしをとる時間と火にかける電気代、ガス代の節約になるのでは…?と思います。又、「水出し」だと煮干しのだしを余す所なくとれそうな気がします…

八戸市 W・Sさん

ホント近頃の食品の値上がりにはびっくり。お魚もけっこう値上がりしていて、いつも利用していた商品をやめたり、まだ値上りしていないものは5コとかまとめ買いで節約しています。お菓子を買うのをやめて、お肉やお魚を一品多く買うようにしています。

中泊町 C・Yさん

簡単な「家庭菜園」をすることで。料理に色どりを添えてくれるパセリ、シソ、小ネギなどの緑の葉ものや、食卓がワンランクアップして見えるミニトマト、そして映えるイチゴも育てています。

その他にブルーベリー、サクランボ、スモモなどの果物も、これから収穫が待っています。苗木を購入し、植えてから5年程になり、やっとで少しづつですが実るようになってきました。少しでも食費の助けになってくれればと節約を楽しんでいます。

八戸市 N・Kさん

買いすぎないようにしています。冷蔵庫の中の物は使い切るようにしてから買い物に行くようにしています。常温保存の物も期限切れに気がついていきます。調味料等は安いからと買いすぎず、ストックは1個と決めていきます。

青森市 ふらわーさん

料理で少しだけ残った野菜は冷蔵庫の決まった場所において、たまるようならみそ汁にまとめて入れてしまします。様々なだしが出て、具沢山の美味しいみそ汁になり、いっきに片づきます。捨てずに済みます。

弘前市 みそ汁大好きさん

9月号のテーマは

「今年は、の秋にしたい」です。

今月のテーマは、「今年は、の秋にしたい」です。

食欲・運動・読書など様々な秋があると思いますが、今年の秋は、皆様どんな秋にしたいですか?

氏名(よみがな)・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、ご応募ください。×切は7月23日(消印有効)です。ご投稿お待ちしております。

*今回の「組合員の交流コーナー」は、皆さんからの投稿「はばたき」レポーターさんの協力で、紙面を作成しています。ご協力ありがとうございました。



はばたき宛てメールフォームこちらからも投稿できます。