

・メイソンジャーの利点

メイソンジャー（写真1）の高い密閉性は、二段階仕様のネジ式フタに施された仕組み（ダブルキャップ式）にあります。

内フタと外フタの二重構造。内フタの裏にはゴムパッキンがついています。ジャーの口に内フタを置いて、外フタで締めればきっちりと密閉できます。

長期保存する際の「脱気」の工程でも大活躍してくれます。ジャーの口に内フタを添えて煮沸することによってジャー内部の余分な空気が出る余地を残しながらも、外気をいれる余地は残さず外フタを締めることができます。あつというまに、家庭でも高いクオリティの脱気が可能と言えます。

よって、瓶詰めの保存食を作った時には、真空状態を保ちながら高い密閉性をもたせることが可能になっています。

市販の缶詰にも負けないような、常温での保存性を期待できます。これがメイソンジャーの素敵すぎる一つのポイント。長期保存用には特に大活躍で、自家製の保存食づくりを本格的にサポートしてくれます。

さらにフタが錆びてしまったり、古くなって劣化してしまっても、フタだけで別売りもされているので、ガラスが割れてしまわなければ何度でも何年でも使い続けられるガラスジャーです。

2～3年前のブームの時に買ったが、棚の奥にしまい込んであるかな？という方は引っ張り出して使えばお金の節約にもなります。

・レシピの例

- 1、 味玉
- 2、 サラダ
- 3、 ピクルス
- 4、 ちらし寿司
- 5、 冷やし中華

など、多種多様な上に長期保存ができるためお弁当や夕食の付け合わせにも使える。

食べられる分だけ取り出せるので、余ることがない。

① 味玉（写真2）

材料

卵 5～10 個

麵つゆ 50cc くらい

作り方

鍋に水を入れ、卵を鍋に入る分だけ入れて強火にかけます。

トータル 10 分茹でます。 10 分茹でたら直ぐに冷水をかけて、殻をむきます。

水をかけながらむくと簡単に剥がれます。ジップロックに卵を入れ、まんべんなく麵つゆをかけ入れます。時々転がしてまんべんなく浸かるようにします。冷蔵庫で冷やします。

時々、転がします。 大体、10 時間でこのくらい浸かります。お好みで浸けてみてください。

② ピクルス (写真3)

材料 (3-4人分)

ニンニク 1片

ディル 少々

ローリエ 2枚

■ A (冷蔵庫の中の余っている野菜でどうぞ!)

きゅうり 1本

パプリカ 1/2ケ

■ B (冷蔵庫の中の余っている野菜でどうぞ!)

ブラウンマッシュルーム 6~8ケ

■ ピクルス液

クミンシード 小さじ1

ブラックペッパー ひとつまみ

コリアンダーシード ひとつまみ

唐辛子 1つ

塩 小さじ2

キビ砂糖 小さじ2

白ワインビネガー 200cc

水 400cc

作り方

瓶につぶしたニンニクと1枚のローリエの葉、そしてディルを入れます。他の材料を全て入れいったん煮立たせます。マッシュルームは最後に液体の中に入れて1分ほど一緒に軽く煮ます。キュウリやピクルスは食べやすいようカットして生のまま瓶に。その瓶に2の液体を温かいまま注ぎます。マッシュルームも液体とともに瓶に入れ、少し粗熱を取ってから蓋をし、冷蔵庫へ入れて一晩寝かしましょう。

・ 生ごみを減らすには

野菜や果物の皮、ワタなど、普段は捨てがちな部分も、実は食べられる「可食部」であることが多いです。例えばキャベツの芯は漬物や煮込み料理に、長ネギの青い部分は肉の臭みを消したり常備菜の具にしたりできます。カボチャのワタは卵料理などのかさ増しに、カボチャの種は、フライパンでいれば栄養豊富なおやつやおつまみにできます。そうすることで、生ごみを減らすことができます。

- 1、 **メイソンジャーに食料を保存。**
- 2、 **メイソンジャーとホワイトボード (写真4) に賞味期限や作った日をメモ**
- 3、 **食べられる分だけ取り出して使う**
- 4、 **買い物に出かける前に冷蔵庫の中を見て、余計なものを買わない**

・ 各国の対策

① アメリカ

アメリカには「ドギーバック」(写真5) というものがあります。

ドギーバックとは、店内で残したものをに入れて持ち帰ることができるものです。

持ち帰ることによって、お店での廃棄量を減らすことができます。

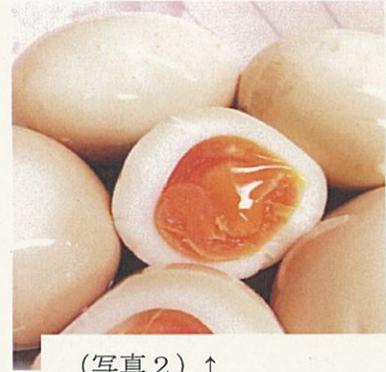
しかし、日本は湿気量が多く、規制が厳しいためあまり普及していません。

② フランス

フランスには「食品廃棄禁止法」という法があります。

大型のスーパーマーケットが、売れ残りや賞味期限切れの食品を廃棄することを禁止し、廃棄量に合わせて罰金が徴収されるという法案です。

余った食品は貧困層へと行き届くように、ボランティア団体へ寄付することが義務づけられています。



(写真2) ↑



(写真4) ↑

