



さて、次に買い物であるが、ここのごとくで、前々回述べた「家事としての男の料理」の二大要件の一つである「いかに経済的に」ということが試される。

材料代を安くあげる方法は二つある。

一つには、高いものは買わない、ということであり、二つには、買ったものは、捨てたり、腐らせたりせずに、すべて使い切る、ということである。

いくら安く買っても、冷蔵庫の奥にしまい忘れて腐らせたりしてしまつたら、結局は高くついてしまふ。

吉田 清彦

アツカ そうなの 料理の カラクリ

◇4◇

買い物を安くあげるには

そこで、安く買い物をするには、まず買う材料を、日持ちしないもの、日持ちしにくいもの、日持ちしやすいもの、日持ちするものに分ける必要がある。

そして、保存性の高いものについては、ふだんから新聞の折り込みチラシの特売情報などに目を光らせながら、これはと思った特売品は少し多めに買い込んでおく。

200円以下なら買う 以上なら買わない

次に、保存のあまりきかないもの(いわゆる生鮮食品など)は、チラシも参考に、実際に売り場を歩いてみて、値段の安いものから買っていく。

値段が安いかが分かるためには、日ごろからその品物の標準的な値段といつものを知ってなければならぬ。



くとして、高いものを買わないための、とても分かりやすい方法を一つ紹介しておこう。

それは、野菜であれば何であれ、一袋・一パックを一つの単位として、二百円を基準に、それ

以下の値段であれば迷わず買い、それ以上のものはなるべく買わないようにする、ということである。

一ついつやり方だと、何を作ろうと思いついて材料を買いに行くと、いっぺんではなく、安く買ったものをその場で適当に組み合わせ、献立を考へるといふことになるが、

食費全体を二―三割浮かせることは、いともたやすくできることになる。

(家事としての男の手料理 主宰)