

食品ロス対策にも貢献！規格外野菜でおいしく節約しよう



家計の中で大きな割合を占める食費。なかでも野菜の価格は、異常気象の影響で毎年といっていいほど高騰しており、家計への負担も大きくなりがちです。

そこで、野菜を安く買う方法として注目したいのが「規格外野菜」。味はおいしいのに、形や大きさが規格外のために出荷されない野菜のことで、国内における年間野菜収穫量1,300万トンのうち、200万トンは規格外野菜として廃棄されているともいわれています。

しかし近年、こうした規格外野菜を安く購入できる方法が普及してきました。その方法をいくつかご紹介します。

●農家と消費者を直接つなぐサイトで購入する

「タダヤサイ(<https://www.tadayasai.com/>)」や「tabeloop(<https://tabeloop.me/>)」などのサイトでは、各地の農家が作物を直接出品しており、新鮮な規格外野菜をリーズナブルに購入することが出来ます。数キロ単位の大量販売が多いため、複数人で共同購入するか、購入後にすぐに冷凍保存するなど、工夫して利用するとよいでしょう。

●規格外野菜の無料プレゼントサイトを利用する

前出の「タダヤサイ」では、規格外野菜の無料プレゼントに応募でき、抽選に当たると無料で規格外野菜をもらうことができます。「フリフル(<https://furifuru.com/>)」でも同様のサービスが利用できますが、どちらも送料を負担しなければならない場合が多く、内容によっては購入するよりも高くつく可能性もあるため、よく検討して利用してください。

●Amazonや楽天で購入する

Amazonや楽天で「規格外野菜」と検索すると、おいしいのに形や大きさが不ぞろいというだけで「訳あり」とされた野菜や果物が安価で販売されています。送料無料の商品も多いので、気軽に利用しやすいでしょう。

●直売所で購入する

直売所にはJAが運営する「JAファーマーズマーケット(<https://life.ja-group.jp/farm>)」や、「道の駅(<https://www.michi-no-eki.jp/>)」などがあり、その数は全国に約23,000店舗。規格外野菜以外にも、地域の伝統野菜や希少な野菜などが新鮮な状態で手に入るのも魅力です。

このように規格外野菜を購入することは、節約になるだけでなく食品ロス対策にも貢献できます。ぜひ利用してみてください。

そのほか、野菜が高騰しているときは冷凍野菜もおすすめです。冷凍野菜は年間を通して価格が安定しており、栄養面や安全面も問題ありません。ホウレンソウ、ブロッコリー、インゲン、カボチャ、サトイモなどは使いやすく、下ごしらえの手間が省けるのも魅力です。ただし、季節によっては生野菜のほうがお得な場合もあるので、上手に使い分けるといいでしょう。