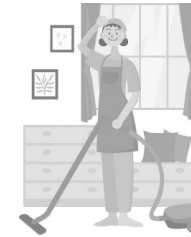


# 年間 100 万円 貯まる節約術！

高野 都

アルファポリス

## はじめに



私が節約を始めたのは、弟の借金のためです。

実家の弟が多額の借金を抱え、年収 400 万円未満のわが家も借金の返済をしなければならなくなりました。そして、徹底した節約をした結果、去年一年間で 100 万円以上の借金返済のための送金をしたのです。

低所得のわが家でも節約すればこれだけお金が貯まるのです。つまり、ごく普通の家庭なら年間 100 万円節約できるといことです。

私が一年間節約した経験をまとめた「年間 100 万円貯まる節約術！」で、あなたもとりあえず 100 万円貯めてみませんか？

## もくじ

食費の節約	4
光熱費・水道代の節約	30
車・交通費の節約	39
医療費・薬代の節約	45
衣服代・おしゃれの節約	50
教養・娯楽費・交際費の節約	61
衛生費の節約	76
通信費の節約	81
住まい・暮らしの節約	87
その他の節約	101
節約食事メニュー	125
インターネットで副収入	177
節約を成功させる為のコツ	189

1

こうして 100 万円貯める！～食費の節約～

## 買い物は閉店間際に



スーパーなどの食料品店は、閉店数時間前になると値引きを始めます。「おつとめ品」と書かれた賞味期限の迫った商品は半額になったりします。賞味期限内に食べてしまうなら問題ありませんし、冷蔵庫で何日も寝かせたあげく、腐らせて捨てたというもったいないことをするより、このような商品を上手に利用するほうが節約になります。

ただし、割引きしてるからと、余計なおそうざい類は買わないこと。太る上に食べきれず、結局損をすることになります。

☆一週間に一度 6,000 円の食品を買うとして、そのうち 2,000 円分を半額のものにすると 1,000 円の節約。年間約 52 週として、

**52,000 円の得。**

2

こうして 100 万円貯める！～食費の節約～

## 安く買うコツ



スーパーやデパートで食料品を買う時、ちょっと得する裏技。

・**雨や雪など天気の悪い日は生鮮食料品が早い時間に安売りになる**

天候の悪い日はお客さんがあまり来ないので、お店側も商品の売れ残りが多くならないように、早めに値引きします。

・**定休日前の閉店間際は投げ売り状態**

毎週火曜日が休み、水曜日が休みというお店は、定休日の前日がお得。閉店時間をねらって売れ残り商品をGETしましょう。

・**クリスマス、バレンタイン後**

皆さんご存じかと思いますが、ケーキやチョコ、関連グッズが安くなります。ただし中味よりパッケージばかりの商品も多いので、そのつもりで。

## 財政がピンチの時のメニュー



節約を心がけていても、急なお祝いやお見舞いなどで出費がかさんで、今月はやばい！という時、絶対役立つ、一食あたり100円以内メニュー。

### ●油揚げの煮物

栄養豊富でヘルシー、しかも冷凍保存OKの優等生。

油揚げを甘辛く煮込んで、冷凍保存しておきましょう。

材料はいなりずし用小あげ5個入り2パック。

油揚げは半分に切って袋状にし、沸とうしたお湯に入れて油抜きしておきます。

なべに、だし汁2カップ半、しょうゆ大さじ3、酒大さじ1、砂糖大さじ4、みりん大さじ1を入れて、煮立たせます。

煮汁に油抜きして水気をよく切った油揚げを入れ、落としぶたをして味を含ませます。これを煮汁ごと冷凍しておきます。

#### ◇油揚げの煮物の応用編◇

##### ・いなりずし

油揚げの煮物を、自然解凍してから熱い酢飯をつめるだけ。

##### ・きつね丼

油揚げの煮物を卵でとじて、丼のご飯にのせます。

##### ・信太（しのだ）煮

深めの小さな容器に油揚げの煮物を入れ、中に生玉子をつめ、卵黄膜を破っておきます（爆発するのを防ぐため）。

つまようじで口をとめ、電子レンジで中にほどよく火が通るまで加熱してできあがり。

##### ・ちらしずし（材料2人分）

薄く切って酢水でアク抜きしてからゆでたレンコン少々は、小さく薄くスライスしておきます。

水洗いしてから熱湯でゆでて戻したカンピョウ1本、100円で売っているスライス椎茸少々を水で戻して、レンコン、カンピョウ、椎茸の全部の材料の余計な水気を絞って、油揚げの煮汁で煮て味をしみこませます。

材料を全部小さく刻んで酢飯とあわせれば、ちらしずしの完成。

錦糸玉子などを散らしていただきます。

### ●完全栄養食品の玉子を使いこなす

栄養豊富で、10個入りで100円ぐらいから売っている玉子。

日持ちする上に、味付けも自由自在。

#### ◇格安玉子料理◇

##### ・玉子丼（一材料2人分一）

なべにみりん大さじ2を煮立てて、しょうゆ大さじ2、だし1カップを加え、一度沸とうさせます。

長ネギを刻んだものに加え、玉子4個を割り落とし、半熟ぐらいまで煮込みます。

こうして 100 万円貯める！～食費の節約～

4

## 格安材料で作る



三つ葉少々をおろしぎわに入れ、丼のご飯にのせます。

### ・シンプルオムライス（材料2人分）

熱したフライパンで鶏ひき肉100gを炒め、色が変わったらタマネギ1個を刻んだものを加えて更に炒めます。

ご飯、茶碗4杯分を加え、ケチャップ大さじ2で味付けします。

一人あたり玉子2個ずつほぐして、バターかサラダ油で焼きます。

ケチャップライスを卵で包んで完成。

☆3人家族で一人一食あたり300円かけていたとして900円、一食あたり100円以内に抑えれば300円。財政がピンチの時を月に3度ぐらいとしたら、差額600円×3×12＝

**年間21,600円の得。**

### ・魚のあら汁

魚のあらは軽くひと握りぐらいの粗塩を振ってザルに上げ、ひと晩置きます。

じゃがいも、ニンジン、大根、タマネギを水から煮て、沸とうしたら魚のあらを水で洗ったものを加え、味噌で味をととのえます。

魚のあらは、1パック2～300円ぐらいで売ってます。冷凍しておけばいつでも使えます。

### ・トリ皮のカリカ格安材料で作るリ揚げ

トリ皮に塩、コショウをしてよくもみ込み、小麦粉か片栗粉をつけてカリッとするまで揚げるだけ。塩を少し多めに振ると、美味。

トリ皮は、お肉屋さんやスーパーの精肉コーナーで、大量に入って1パック200円ぐらいで売っています。

冷凍しておけば、不意のお客様のおつまみになります。スープのだしにも。

### ・パンの耳のフレンチトースト

ボウルなどに牛乳、卵、砂糖を入れ、パンの耳を浸し、バターを溶かしたフライパンで焼きます。あっさり風味を好む方、カロリーが気になる方はお皿にのせて電子レンジで。

パンの耳はパン屋さんなどに、大量に入って50円ぐらいで売られています。一回分ぐらいに小分けして冷凍しておけば、ちょっとした軽食やおやつに。

## 安い食材を おいしくする方法



### ・ご飯

備長炭と一緒に炊くとおいしくなります。

面倒でなければ、文化なべや土鍋、圧力なべで炊くと、安いお米もグレードアップ。

### ・固い肉

サラダ油をかけて2～3時間置くと柔らかくなります。

その際、ローリエ、ローズマリーなどのハーブも使うと、肉の臭みが和らぎます。

### ・レトルトカレー

安いので一人の時の食事には便利なレトルトカレー。でも、何度も食べると飽きてきます。

ソースを入れる、マヨネーズを入れる、しょうゆを入れるでなかなかおいしくなります。お好みで。

### ・インスタントラーメン

ラーメンに飽きた時は、焼きそばにできます。

お湯でゆでてザルで切っためんを、肉、野菜を炒めたフライパンに入れ、ソースをからめます。

(残ったスープの素はお湯を入れれば即席スープになります)

塩味ラーメンのスープは、塩焼きそばの味付けに利用できます。

## 手作り調味料で節約



買い物が終わってレシートを見ると、焼肉のたれ285円、めんつゆ258円などの金額が目につきませんか？

全部を手作りするのは大変ですが、ちょっとしたものなら手作りするとそれだけ節約になります。

### ・焼肉のたれ

しょうゆ大さじ4、砂糖大さじ2、おろしにんにく、おろししょうが各小さじ2、ごま油小さじ1、白ごま小さじ1を合わせてよくかき混ぜる。

\*好みでリンゴやタマネギのすりおろし少々を加えても。

### ・しゃぶしゃぶのたれ

ゴマだれ：練りごま大さじ2、しょうゆ大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ1を合わせてよくかき混ぜる。

ポン酢だれ：しょうゆ大さじ3、レモンやすだちなどのかんきつ類の汁大さじ1、みりん大さじ1/2、だし汁大さじ2を合わせてよくかき混ぜる。

### ・めんつゆ

○材料

水2カップ、昆布5センチ、酒、みりん、各1/3カップ、しょうゆ1/2カップ、削り節20g

○作り方

昆布を2カップの水につけてひと晩おく。

鍋に酒、みりんを入れて軽く煮立て、アルコール分をとばす。

鍋にしょうゆと昆布、水を加え、煮立ったら更に5分ほど煮こむ。

昆布を取り出して残った削り節を加え、ひと煮立ちさせたら、万能こし器にキッチンペーパーを敷いてこす。

\*余った場合、製氷皿にめんつゆを入れて凍らせた氷を、臭いがつかないようにポリ袋に入れて保存します。だしを取ったあとの昆布や削り節は、他の料理に使えます。

#### ・ドレッシング

フレンチドレッシング：酢、サラダ油各大さじ3、塩、コショウ各少々を合わせてよくかき混ぜる。

酢をレモン汁にしたり、油をオリーブ油にしても美味。

中華ドレッシング：しょうゆ、酢各大さじ3、ごま油小さじ1、砂糖大さじ1、白ごま少々を合わせてよくかき混ぜる。

#### ・冷やし中華のたれ

酢、しょうゆ、とりがらなどのだし（面倒なら水でもOK）各1/2カップ、砂糖大さじ2、ごま油大さじ1、白ごま少々を合わせてよくかき混ぜる。

\*酢をレモン汁、砂糖をはちみつに替えてもおいしい。いずれも、冷蔵庫で2~3日は保存がききます。

コツは、

1. 何から何まで手作りしようとしな
2. 大量に作り過ぎない
3. 味見をしてみて、自分好みの味付けにします。

たとえば、マヨネーズやケチャップなどは、労力と保存の手間を考えると特売品を買った方が得。

いつも冷蔵庫のドアを占領していて、いつの間にか賞味期限を過ぎて結局捨てている調味料を見直してみましょう。

☆一ヶ月に300円程度の調味料5本買っていたとしたら、1,500円。これを手作りすると

**年間で18,000円の得。**

## 残り物リサイクルで節約



昔から、残り物には福があると言います。

毎日の食事の残り物、とりあえず冷蔵庫にしまっておいて、いつの間にか干からびてゴミ箱行きになっていたなんてことはありませんか？

残り物は上手にリサイクルで、一食分の食費が浮きます。

### ・野菜炒め、肉やウィンナーの炒め物

カレーやシチューに入れて食べてしまいます。

チャーハンに入れてもおいしいですし、お好み焼きの具、焼きそば、オムライスなど、工夫次第でなんでも使えます。

### ・カレー、シチュー

じゃがいもの部分はポテトサラダやコロッケなどを使って、じゃがいも、ニンジン抜きで冷凍できます。

シチューは粉チーズをかけてグラタン、水や牛乳で薄めてスープスパゲティ、カレーはマッシュポテトを加えてカレーコロッケ、うどんにかけてカレーうどんなど。

### ・ご飯もの

白飯、炊き込みご飯は冷凍できます。

おにぎりにしたり、雑炊にしても美味。

チャーハンにしたり、具を混ぜて混ぜご飯にも。

### ・みそ汁

残ったみそ汁は缶詰のあさりとネギを加え、ご飯にかけて深

川丼に。

ご飯と玉子を加え、みそ雑炊などにも。

### ・天ぷら、フライなど

天ぷらは甘辛いつゆでとじて天井や、電子レンジで温めて、おにぎりの具にして天むすに。

フライも甘辛いつゆと玉子でとじて丼物や、チーズを乗せてチーズフライにしたりできます。パンにはさんでも。

### ・酢の物、お新香など

酢の物が余った時は、細かく刻んでご飯に混ぜると即席ちらしにしに。

お新香も小さく刻んでご飯に混ぜると、さっぱりした味が楽しめます。

高菜や野沢菜などはんにくと炒めてスパゲティにも。

### ・鍋物

鍋物の残りはうどんやイモ類、魚の骨などを除いて、冷凍しておきます。

雑炊はもちろん、うどんなどを煮てもおいしい。

水炊きなら、カレーやシチューのブイヨンがわりにもなりません。

### ・焼き魚、干物など

焼き魚は身をむしっておいて、テフロン加工のフライパンで弱火でゆっくり炒って乾燥させるとふりかけやお茶漬の素になります。

のりや白ゴマ、ちりめんじゃこを混ぜれば、市販品と変わらない仕上がりに。骨は少量の油でカリカリに揚げて骨せんべいにします。



こうして 100 万円貯める！～食費の節約～

8

## コンビニで余計な 買い物をしない



お菓子、ジュース類は安いスーパー、ドラッグストアで買い置きしておきます。いつも出しっぱなしにしておくとの間にか食べてしまうので、非常食がわりに非常持ち出し袋に入れてしまっておくこと。

夜中、お菓子が食べたくなった時など、コンビニで買うとジュース 120 円、お菓子 2 種類で 300 円といった風に一回で 500 円近くかかりますが、買い置きなら半分以下の金額で済みます。

お菓子のついでについつい週刊誌やサンドイッチも買ってしまった、といった無駄な出費の防止にも。

☆週に一回コンビニに行って 500 円の買い物をするのを、買い置きのお菓子や飲み物にすると 250 円の節約。年間約 52 週として **13,000 円の得。**

残り物を無駄にしないコツは

1. 料理を大量に作り過ぎない
2. 一度作って残ったものは2日以内に処理（食べるか冷凍）する
3. 残り物が冷蔵庫にあるのに無駄な買い物はしないです。

☆残り物で週二回浮かすとして、一回の食費300円で×2=600円の節約。年間約52週として **約31,200円の得。**

## 冷凍食品で節約



冷凍食品はスーパーやデパートで、よく割引きます。

3割引、4割引は当たり前のこと。

定価では買わずに、バーゲンを狙って買しましょう。

100円均一の時もあり、たとえばカップ麺では198円するものが、冷凍食品では100円で買えたりします。

たこ焼き、たい焼きも、冷凍ものを電子レンジで温めると安上がり。

逆に、買うと高くつく冷凍食品もあります。

お弁当のおかずのおそうざい類はホームフリージングのほうが味も良く、残り物の片付けにもなるので買わないで手作りで。

安いからと言って買すぎない。

冷凍庫の中に何が入っているかチェックしておいてから、必要なものだけ買うようにすると上手に節約できます。

☆年間20,000円程度の冷凍食品を購入しているとして、3割引の時にしか買わないようにすれば**6,000円の得**。

## お米増量テクニック



給料前でお金がないのに、お米がなくなってきた！

そんな時にはこんな方法でお米を節約してみては？

### ・押し麦や雑穀を混ぜて炊く

押し麦や雑穀はスーパーやドラッグストアで売っています。栄養豊富で生活習慣病の予防にも。

### ・こんにゃくをお米ぐらいの大きさに刻んで混ぜて炊く

お米の2～3割ぐらいのこんにゃくを混ぜてご飯を炊くと、カロリーダウンでヘルシー。お米の節約にもなります。

### ・さつまいもやグリーンピースを混ぜて炊く

一緒に炊き込むとおいしい上に、食物繊維も豊富に。

お弁当に持っていってもおしゃれ。

### ・おかゆや雑炊、リゾットにする

シンプルな白がゆから中華風おかゆ、豪華なりゾットまで、同じお米の分量で、普通のご飯よりたくさん作れます。

### ・炊き込みご飯、釜飯にする

具だくさんの炊き込みご飯、釜飯も、具の分お米が節約できます。

安いキノコ類や鶏肉、油揚げ、タケノコなどで工夫して。

☆一ヶ月にお米10kg3,000円で購入するとして、一ヶ月500g、一年6kg節約すれば**年間1,800円の得**。

## 飲み物で節約



スポーツ飲料は、粉末タイプ5袋（1リットルに1袋溶かすタイプ）入っているものを398円の特売の時に買って、水で溶かして350mlや500mlのペットボトルに入れて飲むと、普通に買うよりお得です。

ペットボトルが変形しない程度に半冷凍しておき、保冷カバーに包んでおくと、職場や学校でも冷たいままで飲めます。

もっと節約したいという人は水にレモン汁を少し加え、甘さ控えめに砂糖を加えれば、見た目も味もスポーツ飲料風の飲み物になります。

ペットボトルもリサイクルで資源の節約と、一石二鳥。

☆ 500ml スポーツ飲料 128 円 × 30 本を粉末 398 円 × 3 に替え

たとして **年間 2,646 円の得。**

レモン水なら 300ml レモン汁ひと瓶 428 円として

**年間 3,412 円の得。**

## 飲み残し飲料の活用



少しだけ残ったビールや牛乳などの飲み物を捨てるのはもったいない。

飲み残し飲料は料理に使いましょう。

### ・ビール

天ぷらの衣や漬物、煮込み料理に使います。

天ぷらはサクサク、漬物は独特の味わいが出ておいしい。

煮込み料理は肉などが柔らかくなります。

### ・牛乳

賞味期限が近くなったら、カッテージチーズにしたり、カスタードクリームにさせていただきます。

#### ○カッテージチーズの作り方

材料は牛乳1リットル、レモン汁カップ1/2（または酢カップ1/2）。

60℃程度に温めた牛乳にレモン汁や酢を入れ、軽くかき混ぜます。

しばらく置いて牛乳が分離して固まったものをさらしてこして、さらして包んだ状態のカッテージチーズをボウルの水の中でもみます。

塩を少し加えても美味。

#### ○カスタードクリームの作り方

材料は牛乳カップ1、卵黄1個分、砂糖40g、コーンスター

チ大さじ1。

材料を全部ボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜます。

電子レンジでフタなしで約5分、途中で3回ほど取り出してよくかき混ぜてできあがり。冷凍も可能。

#### ・コーラ、炭酸水

煮込み料理に使うと肉などが柔らかく仕上がります。

#### ・ジュース

果物、野菜ジュースはカレーやビーフシチューに入れると、味がまるやかになります。

残ったら製氷皿で凍らせておくと、かわいいアイスに。

☆飲み残り飲料活用で、一週間に一度おやつなどを100円買わずに済ませたとしたら、年間約52週として

**5,200円の得。**

13

こうして100万円貯める！～食費の節約～



## お弁当の節約

毎日の食事で残ったおかずは、100円ショップで売っている電子レンジOKのお弁当箱に少しずつ詰めて冷凍しておきます。

冷凍するとおいしくなくなるじゃがいもやニンジン、コンニャク、マヨネーズなどが使われているおかずを避けるのがポイント。

お弁当箱のおかずケースがいっぱいになったら、レンジで温めてからご飯を詰めてお弁当の完成。

(ただし、電子レンジに入れる時、アルミホイルは熱を通さないので外して下さい)

寝坊した時に便利ですし、一人で食べる食事としても重宝します。

☆お弁当を作るのに一食200円かけていたとして、一週間に一度この方法で作ったお弁当を持っていけば、年間約52週として

**10,400円の得。**

## 業務用品はお得



しょうゆ、だしの素といった調味料、乾燥食品、洗剤など、長期保存がきくものは、業務用品や徳用サイズがお得。

大家族なら、業務用品を扱っている専門店で一度行ってみることをおすすめします。

普通のサイズの商品と比べ、2、3割は節約できます。

小家族でも、料理によく使う調味料や冷凍食品などだと、けっこう使いきれぬものです。業務用品まで行かなくても、日常よく使うものは徳用サイズを買うと経済的。

特売の時にねらって、しっかり節約しましょう。

☆調味料、乾燥食品、洗剤等、四ヶ月で 10,000 円かかるとして、徳用サイズで 2 割節約できれば

**年間 6,000 円の得。**

## 食費を安く抑える



みそ、しょうゆ、トマトケチャップ、マヨネーズなどの調味料類の他に、卵、タマネギ、イモ類、ゴボウ、乾燥ニンニク、削り節、缶詰類、乾燥海藻類（ワカメ、ヒジキなど）、乾燥野菜（切り干し大根など）、乾燥麺（うどん、スパゲティ類）は日持ちがする上、色々なメニューが作れるので常備しておきます。

もやし、豆腐、油揚げ、ひき肉は安いのですが、痛みやすいので二、三日以内に食べる予定の分だけ買っておいたほうが無難です。

油揚げやひき肉は冷凍する手もありますが、そのまま冷凍すると独特の冷凍臭が付きやすいので早めに。

ひき肉は肉だんごやハンバーグにして冷凍、ほうれん草や小松菜などは買ってすぐにゆでて小分けにしておいて冷蔵、冷凍しておくとう便利です。

## 天然で安全な食品を選ぶ



ミネラルを含まない精製塩、保存料などの添加物いっぱいのマーガリンは、体によくない上に味も悪いので買わないほうが賢明です。

少し割高でも、普通の塩より自然塩、マーガリンよりバターを買いましょう。

自然塩でも安い塩はありますし、バターも安い時に購入するとマーガリン並の価格場合があります。

また、最近使われている食品で「アスパルテーム」と呼ばれる甘味料がありますが、長期間食べ続けるととんかんになるという報告もありますし、「コチニール」「カルミン」という色素はサボテンの寄生虫エンジ虫の粉末が原料に使われているので食べたくない食品の一つです。

気になる添加物があればインターネットで検索してみましょう。

いくら安くても、健康を害する食べ物では意味がありません。

## 家庭菜園のすすめ



毎日食べなければならない野菜。

けれど野菜が急に値上げして、食費がピンチになることがあります。

高層マンションでもベランダにプランターを置けば大丈夫。

植えておけば、新鮮な無農薬野菜がいつでも食べられます。

### ●園芸用品は100円ショップでそろえる

まともに園芸店で土や肥料、プランターなど必要なものを全部買うと、けっこうな出費になります。

そこで100円ショップの出番です。

土や肥料、スコップ、じょうろ、軍手、すべて100円。

種や苗はさすがに園芸店のほうが品揃えがいいですが、とりあえず必要なものは100円ショップでそろえましょう。

### ●初心者でも育てやすいおすすめ野菜

#### ・フキトマト

ちょっと皮が固くなりやすいのですが、うまく育つと大量にトマトが収穫できます。見た目も可愛いので、観葉植物にもなります。

#### ・ミニ大根

間引き菜は「貝割れ大根」としておなじみ。

間引き菜も葉っぱも大根も、サラダに煮物にと活躍してくれます。

### ・ほうれん草

種まきから約40日で食べられます。

これも間引き菜も食べられて、おひたし、あえものと色々使えます。

### ・シソ

市販品は少しでも穴が開くと商品価値がなくなるため、大量の農薬が使われています。

健康のためにも市販品は避けて。天ぷらなど幅広く利用できるのも◎。

### ・ハーブ類

お料理、お菓子作りにちょっとだけ欲しいハーブ類。

ミント、バジル、パセリ、イタリアンパセリ、摘みたての新鮮な香りが楽しめます。

### ・イチゴ

野菜以外でもイチゴなどは育てやすく、うまく実がなると感動します。すっぱければジャムにして。

今話題のワイルドストロベリーは育てるのは難しいですが、実を結ぶと幸せになるとも言われています。

☆週に一度野菜300円分を収穫したとして、年間約52週で15,600円の節約。家庭菜園作りの準備で3,000円かけたとして、**差額年間12,600円の得。**

18

こうして100万円貯める！～食費の節約～

## 便利な常備菜



時間がある時、ニンニク、ショウガなどがある時に作っておくと便利な常備菜です。日持ちがする上、毎日の料理に活躍してくれます。

### ・にんにくのしょうゆ漬け

生のにんにくの皮をむいて、しょうゆに漬けておくだけ。

にんにくもしょうゆも、焼肉、チャーハンなどに重宝します。

### ・ショウガのしょうゆ漬け

生のショウガを洗って、よく水を拭いてからしょうゆに漬けます。

(カビの原因になるので、水気は必ずよく拭いて下さい)

ショウガは刻んでしょうゆと一緒に、豚肉のショウガ焼き、お刺身などにどうぞ。

### ・ネギみそ

好みのみそ(赤みそでも白みそでも)を用意して、みじんぎりに刻んだネギを好きなだけ混ぜるだけ。

お好みで砂糖を足します。ご飯のお供に。

立ち読みはここまで