

覚えておきたい!

ムダを減らす

# 野菜の保存法



畑でたくさん取れたり、まとめ買いした野菜、うっかり傷ませてしまうことはありませんか？野菜には、種類によってそれぞれ適した保存方法があります。野菜がおいしいシーズン、上手に保存して食べ切りましょう！



## 野菜によって違う保存法



## 育った状態に近づける

## 保存の豆知識

### 冷凍できる野菜

野菜は収穫した後も呼吸をしています。長く置けば、見た目の変化はもちろんです。栄養分も失われ、味も変わってしまいます。それぞれの野菜に合った方法で保存し、おいしいうちに食べ切りましょう。

野菜は収穫した後も呼吸をしています。長く置けば、見た目の変化はもちろんです。栄養分も失われ、味も変わってしまいます。それぞれの野菜に合った方法で保存し、おいしいうちに食べ切りましょう。

野菜は育った状態に近づけて保存すると、鮮度を長く保てます。

葉物やネギ、ブロッコリー、アスパラガスなど。寝かせると立ち上がるうとしてエネルギーを使い、味も落ちてしまうので、なるべく立てて保存します。

・土つき型野菜  
ダイコン、ニンジン、ゴボウ、イモなどの根菜類は、土に埋めておくと長持ちしますが、冷蔵庫に入れるときも土を落とさずに新聞紙などでくるみまじりましょう。

・ぶらり型野菜  
トマト、ナス、キュウリ、エダマメなど。ぶら下がって実る野菜は、立てても寝かせてもOK。ただし低温に弱いので、長期間冷蔵庫に入れるのは避けま

## 主な野菜の保存適温

15度



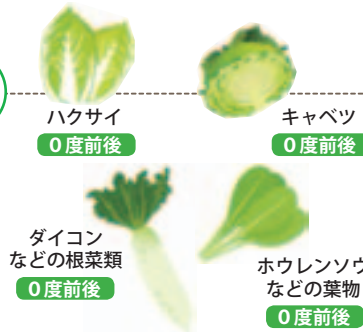
10度



5度



0度



リンゴは収穫後も呼吸をし、エチレンガスを放出し続けます。この成分には、ほかの野菜や果物を早く老化させる作用があります。別のポリ袋などに入れ、口をしっかり閉じておきましょう。ただし、ジャガイモは別。一緒に保存すれば、芽が出るのを防いでくれます。未熟で堅い果物を追熟させたいときも、リンゴと一緒にポリ袋に入れておくとよいでしょう。

### リンゴの持つ不思議な作用!?

リンゴは収穫後も呼吸をし、エチレンガスを放出し続けます。この成分には、ほかの野菜や果物を早く老化させる作用があります。別のポリ袋などに入れ、口をしっかり閉じておきましょう。ただし、ジャガイモは別。一緒に保存すれば、芽が出るのを防いでくれます。未熟で堅い果物を追熟させたいときも、リンゴと一緒にポリ袋に入れておくとよいでしょう。



# よく使う野菜の保存法をご紹介します！

## トマト



ポリ袋に入れるかラップして野菜室へ。つぶれるのを防ぐため、ヘタを下にし、重みのある野菜を上に置かないよう注意しましょう。青いトマトは室温に置くこと徐々に赤くなるので、それから冷凍庫に入れます。

【冷凍】ヘタを取ってから丸ごとラップにくるみ、冷凍用袋に入れて冷凍します。使うときは水に漬けると簡単に皮がむけます。カレーやシチューなどを煮込むときは、凍ったまま入れます。また、生のトマトの皮をむいて刻み、軽く煮てから冷凍するとソース作りなどに便利。

## ドライトマトを作ろう

ミニトマトがたくさんあったら、真夏の好天が続く時期を選んで、ドライトマトを作ってみませんか。ざるにキッチンペーパーを敷いて、半分に切ったミニトマトを並べ、軽く塩を振って干します。3〜4日干し、水分が抜けたら完成。うま味が濃縮され、パスタやサラダ、オムレツなどにぴったり。冷蔵庫でも保存できますが、オリブ油に漬け込めば長期保存できます。

普通のトマトは水分が多く、かびやすいので、あまり向きません。

## ナス



寒さに弱く、冷蔵庫に長く入れるとしなびたり黒い粒が出たりします。2〜3日の保存なら水気を完全にふき取ってポリ袋に入れ、室内の涼しい場所に。それ以上置けず、ポリ袋の上から新聞紙でくるんで保温して野菜室に入れます。もっと長く保存する場合は、10〜15度の場所が適しています。

【乾燥】1cm程度の厚みにスライスし、ざるに並べてカラカラになるまで天日に干します。ぬるま湯で戻して煮物や汁物に。

## ゴーヤ



丸ごとポリ袋に入れて野菜室で保存すれば2〜3日ほど持ちます。しかしワタから傷み始めるので注意が必要。使いかけのものは2つ割りにして種とワタをきれいに取り除き、水洗いせずにポリ袋に入れて冷蔵庫へ。

【冷凍】生のまま食べやすく切り、冷凍用袋に入れて。食べる時は凍ったまま調理します。

【乾燥】薄切りにしてざるに並べ、十分に乾燥させます。使うときは水で戻します。

## キャベツ



寒い気候を好むので冷蔵庫で保存。芯をくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーを詰めてから全体をラップで包みます。使うときはカットせず、外葉からはがしていく方が長持ちします。カットした場合は切り口にしっかりラップをしてからポリ袋に入れます。茶色く変色した部分は、そこから傷みが進むので早めにそぎ落とします。

【冷凍】ざく切りや角切りにしてさつとゆでて、冷凍用袋に小分けします。

## タマネギ



常温で長く保存できませんが、蒸れると早く傷みます。ポリ袋から出して、かごやネットなど通気性の良い容器にいれましょう。風通しが良く日の当たらない場所につるしておくのが最適。ただし、気温・湿度とも増す夏場は、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管した方が安心です。水分が多い紫タマネギや新タマネギも冷蔵庫へ。

【冷凍】生では冷凍は不向き。みじん切りにして透き通るまでいため、小分けして冷凍すればハンバーグやカレーに。

## ダイコン



葉つきのものは、そのままでは葉に養分が取られてしまうので、首の部分から切り離します。水分の蒸発を防ぐため、夏場はラップで包んで野菜室へ（冬は濡らした新聞紙に包んで冷暗所で保存。使いかけのものは切り口にもラップをします）。

【冷凍】葉はゆでて絞ってからラップに包み、冷凍用袋へ。根は風味が落ちるので不向き。

【乾燥】短冊切りや細切りにして天日でよく干せば切り干し大根に。皮も干せば風味が増します。

## ショウガ



根ショウガは水分を嫌います。湿ったものは風通しの良い場所で乾燥してからラップにくるんで野菜室で保存します。逆に葉ショウガや新ショウガは乾燥し過ぎないよう、ポリ袋に入れて野菜室に入れて、早めに使い切りましょう。

【冷凍】よく洗って丸ごと冷凍し、凍ったまますりおろして。また、すりおろしたものをラップで板状にして冷凍すると、必要分ずつ割って使えるので便利です。みじん切りや細切りにして冷凍することもできます。