

# 「食品ロス」を減らそう！食品保存のコツ

## トマト

### 【完熟トマト】

ヘタを下にしてポリ袋やパックのまま野菜室で保存すると、4～5日は保存可能です。

### 【青いトマト】

常温で追熟させてから冷蔵庫へ入れましょう。

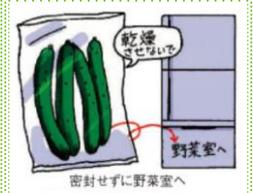
💡 適温は10度前後。乾燥と高温には強いですが、低温に弱いので5度以下で保存しないようにしましょう。(低温障害がおこるため)



## キュウリ

水気を拭きとり、乾燥しないようにビニール袋に入れて、密封せずにヘタを上にして立てて野菜室で保存すると4～5日は保存可能です。

💡 適温は10～15度。急な温度変化は苦みの原因になります。ビタミンCの減少にもつながるので注意しましょう。



## ピーマン

通気性をよくした穴あきのポリ袋などに入れて保存します。10℃前後の冷蔵庫の野菜室に入れておけば、1週間は保存可能です。

💡 冷凍する場合は、せん切りにして茹で、冷ましてから小分けに包んで冷凍しましょう。



## なす

水分の蒸発を防ぐため、ラップ等に包んで冷暗所か冷蔵庫の野菜室で保存します。長く保存する場合は、煮物や炒め物など調理したものを密封容器に入れて冷凍保存しましょう。

💡 好温性なので、2～3日であれば、冷蔵庫ではなく、日の当たらない涼しい場所で常温保存できます。



## かぼちゃ

丸ごとであれば冷暗所で1～2か月保存できます。カットしたものは種やワタを取り、ラップで包んで野菜室で保管すると、4～5日は保存可能です。

💡 冷凍する場合は、切り分けて加熱し、冷ましてからバットなどの調理皿に並べ、急速冷凍します。その後、密閉容器に移して1～2か月保存が可能です。



## レタス

切り口に湿らせたキッチンペーパーをあて、最初にはがした外葉をくるんでラップやポリ袋で保存すると長持ちします。

💡 冷凍したレタスは、生食には向きませんが、炒め物やスープなどの加熱料理に使えます。洗って水をよく切り、適当な大きさにちぎったものをポリ袋に入れましょう。



## ほうれんそう

濡らした新聞紙などで包み、大きめのポリ袋に入れて、葉が重なり合わないよう根を下にして立てて野菜室で保存すると比較的長持ちします。

💡 冷凍する場合は、少し硬めに茹でてから4～5cmに切り、水気をしっかり取ってから小分けにラップで包み、ポリ袋に入れましょう。



## たまねぎ

ネットに入れて風通しの良い場所に吊るすか、1個ずつ新聞紙で包みます。風乾した貯蔵玉ねぎは常温保存可能。新たまねぎは水分が多いので冷蔵庫で保管し、1～2週間以内に食べきりましょう。

💡 腐敗と萌芽を抑制するのがポイントです。



## みかん

ヘタを下にして常温で保存します。可能なら、新聞紙などを挟んで重ねると傷みにくくなります。

## もやし

水を張ったボウルに入れて保存すると、やや長持ちします。

## にんじん

水気を拭いてラップで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存すると、1~2週間は保存可能です。高温と多湿を避ければ保存のきく野菜で、冷やすと甘みも増します。

保存は水気に注意して

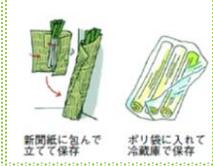


Q 湿気に弱いので、保存するときは水気に注意しましょう。

## ねぎ

空気が入るように葉先を出して新聞紙に包み、冷暗所で立てて保存します。洗ってあるものはポリ袋に入れましょう。みじん切りや小口切りにして、密閉容器に入れて冷凍保存も可能です。

Q 調理で残ったものはポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。



新聞紙に包んで立てて保存  
ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存

## じゃがいも

新聞紙に包んで冷暗所に保存します。りんご1~2個と一緒に保存すると、リンゴから出るエチレンガスが萌芽を抑制するので効果的です。

Q 日の当たらない場所でザルに入れておけば、1~2か月保存可能です。新じゃがは、長期保存せず、1週間ほどで使い切りましょう。



## さといも

冷蔵庫には入れずに新聞紙で包んで常温で保存しましょう。表面が湿っている場合は、かび臭くならないように天日で乾燥させるのがいいです。皮をむいてあるものは、傷みが早いので2~3日で使い切りましょう。

Q 寒さと乾燥が苦手です。



## アスパラガス

横にして保存すると、穂先が上を向こうとしてエネルギーを消耗し、鮮度が早く落ちてしまいます。ラップで包んで穂先を上にし、立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存します。

Q 鮮度の劣化が早い野菜です。なるべく早めに使い切ることが大切です。



立てて保存

## ごぼう

【泥がついたごぼう】乾燥しないように新聞紙で包み、冷暗所に立てて保存します。  
【水洗いしたごぼう】ビニール袋に入れて野菜室で保存します。

Q きんぴらごぼうなど、調理したものは、密閉袋に入れて冷凍保存も可能です。



冷暗所

#乾燥は大敵!

## しょうが

### 【根しょうが】

そのまま冷暗所で保存可能です。使いかけや洗ったものは、水気をよく拭いてからラップで包み、野菜室で保存します。

### 【新しょうが、葉しょうが】

主に生食用です。鮮度が命なので、ラップで包んで冷蔵庫に保存し、数日で食べきるか、酢漬けにしましょう。

## しいたけ

ひたを下にすると胞子が落ちて黒ずんでしまうため、ひたを上にしてパックに入れたまま野菜室で保存します。生のまま密閉容器に入れて冷凍保存すると、調理の際、解凍せずにそのまま煮物や炒め物に使うと便利です。

Q 生のまま冷凍保存すると、酵素の働きで香りも出てきます。



## だいこん

大部分は水分です。乾燥を防ぐようにして保存しましょう。冷蔵庫で保存する場合は、ラップに包み、野菜室で切り口を上にして保存します。葉つきの場合は、保存前に葉を切り落としましょう。

Q 葉は、固ゆですれば冷凍保存も可能です。

Q だいこんは約95%が水分!



## ブロッコリー

日持ちがせず新鮮なものほど甘みがあるので、使う分だけ買い求め、早めに食べきりましょう。収穫後のブロッコリーは呼吸作用が激しく、つぼみが開くと品質が低下します。水洗いせずポリ袋に入れ、密封せずに野菜室で保存すれば2~3日は持ちます。

Q 小房に分けて硬めに茹でたものは、冷蔵庫なら3~4日、冷凍庫なら約1か月保存可能です。



野菜室へ