

# 野菜を長持ちさせる方法と 簡単レシピでNO食品ロス!!

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のこと。  
食品ロスの多くを占める野菜は、工夫次第でまだまだ食べられます。  
野菜を正しく保存し、余り野菜はおいしく使い切りましょう!!

## 麦味噌の簡単「トマトソース」

熟しすぎたトマトは  
煮込みましょう

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

### 【材料】

ミニトマト6個またはトマト中1個  
オリーブオイル大さじ1、麦味噌小さじ1

### 【作り方】

材料を鍋に入れ、弱火で煮込む。  
まろやかになったら完成。  
パスタはもちろんリゾットにアレンジも!!



## 「キュウリのさっぱり炒め」

しわしわのキュウリは  
炒めましょう

### 【材料】

キュウリ2本、鶏肉、ポン酢適量

### 【作り方】

一口大にした鶏肉を炒めた後、  
キュウリを加えて少し炒め、  
ポン酢で味付けをする。

ビニール袋に入れ、  
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



# 「食品ロス」を減らそう!食品保存のコツ

## 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。

❶ 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。

❶ 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。

❶ 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。

❶ 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。

❶ 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。

❶ 腐敗と萌芽を抑制するのがポイントです。



## 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。

❶ 湿気に弱いので、保存するとき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。

❶ 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。



毎週 **金** 曜日は冷蔵庫チェックの日  
冷蔵庫に古い食材や食品はありませんか？

**消費期限** 過ぎたら食べないほうがよい期限  
**賞味期限** おいしく食べることができ期限  
賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。