

食材のおいしさを保つ 保存方法 ～野菜編～

保存で大切なのは食品の品質を損なわず、おいしさをキープすること！
野菜は収穫後も生きていますので、できるだけ気持ち良く野菜が過ごせるよう、
畑で育った状態で保存するのがベストです。季節野菜別の保存のテクニックを教えます。

季節の野菜を
おいしく食べましょう！

キャベツ

■賞味期限：冷蔵保存で2週間

芯をくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーを詰め、あとにビニール袋などに入れて冷蔵庫に入れましょう。



たけのこ

■賞味期限：冷蔵保存で2日間

時間が経つとえぐみが強くなるので、購入後は早めに茹でましょう。茹で汁ごと容器に入れて冷蔵庫で保存します。



アスパラガス

■賞味期限：冷蔵保存で4日間

冷蔵庫に保存するときはビニール袋などに入れて立てて保存しましょう。購入後すぐにさっと茹でてから冷凍しておくのもおすすめです。



にんじん

■賞味期限：冷蔵保存で1週間

湿気に弱いので、新聞紙に包んで冷蔵保存します。葉っぱがついていたら落としてください。



じゃがいも

■賞味期限：常温で1ヵ月

新聞紙が紙袋に入れて冷暗所で保存します。日が当たると芽から毒素が生成されてしまうので注意してください。



さつまいも

■賞味期限：常温で2週間

寒さに弱いので、冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで常温で保存しましょう。



キノコ類

■賞味期限：冷凍保存で1ヵ月

キノコ類は凍らせることで旨味がアップ！食べやすいサイズに切り、冷凍保存用の袋に入れて冷凍庫へ。使う時は、凍ったまま加熱調理できます。



たまねぎ

■賞味期限：常温で2ヵ月

風通しのよい冷暗所で保存します。新玉ねぎは水分が多いので、冷蔵保存がおすすめです。



春
Spring

〔春野菜〕

★冷蔵保存のポイント

冷蔵室は約3～5℃に設定されており野菜にとっては寒すぎる環境のため基本NGです。温度が低すぎず湿度がほどよく保たれている野菜室で保存しましょう。

きゅうり

■賞味期限：冷蔵保存で4日間

きゅうりは熱にも水にも弱い野菜なので、ラップやビニール袋に入れて保存しましょう。



トマト

■賞味期限：冷蔵保存で2週間

ビニール袋に入れ、ヘタを下にして保存します。青みが残っている場合は、しばらく常温で置いておくと自然に追熟します。



レタス

■賞味期限：冷蔵保存で1週間

キャベツと同じ保存方法ですが、日持ちが悪く、鮮度が落ちると苦味が強くなるので、なるべく早く使い切りましょう。



なす

■賞味期限：冷蔵保存で3～4日

ひとつひとつラップに包んで冷蔵庫へ。ただし冷やしすぎると傷みが早くなるので、なるべく早く食べ切りましょう。



ピーマン

■賞味期限：冷蔵保存で1週間

ピーマンに水気は禁物。丁寧に拭いて、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。



かぼちゃ

■賞味期限：常温で1～2ヵ月（丸ごとの場合）

風通しのよい涼しい場所に保存します。カットしたら、種とワタをキレイに掃除してからラップに包んで冷蔵庫へ。1週間くらいで使い切りましょう。



夏
Summer

〔夏野菜〕

〔冬野菜〕

冬
Winter

長ネギ

■賞味期限：冷蔵保存で1週間

新聞紙で包み、冷暗所で立てて保存します。使いかけの場合は、白と緑の部分で切り分けてからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



ブロッコリー

■賞味期限：冷蔵保存で3日

ぬらした新聞紙で包み、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。



ほうれんそう

■賞味期限：冷蔵保存で1週間

ぬらした新聞紙で包み、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。



大根

■賞味期限：冷蔵保存で5日

葉を切り落とし、切り口をラップや湿らせた新聞紙でくるみます。すぐに食べない場合は、冷凍保存もOKです。



白菜

■賞味期限：常温で2～3週間（丸ごとの場合）

新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存します。冬場なら1ヵ月ほどもちます。

