

保存編 ～食品別、保存の技～

かしこい買い物の後は
かしこい保存方法を学ぼう！
食材はムダなく使いキリ！

使い
キリ

まずは基本！食品保存の考え方



冷蔵編

① 冷蔵庫での保存は乾燥に注意が必要です

葉野菜などは軽く水にぬらしてポリ袋や新聞紙で包む。
芯があるものは芯を抜いてぬれたキッチンペーパーを詰めると長持ちします。

② 湿気に弱い野菜はこうして保存しましょう

湿気に弱い根菜はキッチンペーパーや新聞紙に包んでポリ袋に入れて保存するのが長持ちの秘けつです。

③ しっかり在庫管理しましょう

生鮮品は開封の日付がわかるようにすると、計画的に使えます。
市販の日付ダイヤルが付いた密閉容器などを使うと便利。

冷凍編

① 冷凍保存の基本は「小分け」！便利かつムダなく使えます

いっぺんにたくさんの量をまとめて保存してしまうと、一度に解凍しても使い切れず、結局ムダになってしまう、なんてことも。また、食材によっては再冷凍をすると味が落ちてしまったりすることもあり、使う量に分けて小分け冷凍することで、おいしく、ムダなく、そして毎日のお食事やお弁当の準備もグッと楽になりますよ。

② 急速冷凍でおいしさキープ

おいしさを損なわずに冷凍保存するには、急速冷凍することもポイントです。凍らせるものはなるべく平らにし、トレイなどの上のせて冷凍庫に入れると早く凍らせることが出来ます。

③ 冷凍保存の大敵、冷凍焼け、霜を回避しましょう

冷凍保存食品の大敵、冷凍焼けや霜の予防のためには、ラップでぴっちり巻いたり、冷凍保存袋ならばストローを使って空気を抜いたりして、できるだけ空気に触れる面積を小さくすると、おいしさそのまま保存できます。

他にもあります、保存の基本

① 野菜はできるだけ育った時と同じ環境に近くすることがポイントです

たとえば、アスパラやねぎは立てて保存するとよいでしょう。
他にも、じゃがいもや玉ねぎは冷暗所に保存するなど、ちょっとした気遣いで野菜のおいしさが長持ちします。

② その食材、冷蔵庫でOK？

冷蔵保存に適した食材、そうでない食材があります。
冷蔵保存、常温保存、冷暗所保存、冷凍保存、のうち適した保存方法でおいしさキープ。



野菜の保存

野菜には、それぞれ適した保存方法があります。ここでは、それぞれの野菜に適した保存温度と保存方法をご紹介します。

野菜は冷凍することにより、甘みが増したり、食感が変化したりと、長持ちするだけではないメリットもあるので、ぜひ試してみてください。冷凍保存の場合、3週間がおいしくいただける目安です。



食材	保存法	ワンポイント
キャベツ	冷蔵	切り口から傷み始めるので、丸のまま使うのがベスト。芯を抜いてめらしたキッチンペーパーを詰めて、新聞紙にくるんで保存。
	冷凍	葉をはずして、4～5cm角に切り、保存袋で冷凍。冷凍すると柔らかくなるので、芯を付けたままでOK。生でも加熱してもいただけます。
白菜	冷蔵所	丸のままなら新聞紙にくるみ、冷蔵所保存でOK。
	冷凍	切ったものは冷蔵庫の野菜室で保存。芯を抜いてめらしたキッチンペーパーを詰める。
レタス	冷蔵	湿気が大敵。キッチンペーパーなどで巻き、ビニール袋に入れて野菜室で保存。切り口を下にして保存しましょう。
	冷凍	葉を一枚ずつはずして、4～5cm角に切って保存袋で冷凍。凍ったまま加熱して利用。しんなりとして甘みが増します。
青菜 (ほうれん草、小松菜など)	冷蔵	水で洗ってビニール袋に入れ、野菜室で立てて保存。
	冷凍	水で洗ってざく切りにし、保存袋に入れ、中の空気を抜いて冷凍。
長ネギ	冷蔵	ビニール袋(かさ袋がオススメ)に入れて、立てて保存。
	冷凍	細かく刻んで冷凍保存すれば薬味としてサッと使えて便利。 P07 参照
大根	常温	葉つきのものは常温保存でOK。
	冷蔵	カットしてあるものは、葉を根元から切り落としてから冷蔵庫に保存。
にんじん	冷蔵	すりおろして小分けで冷凍。蓋つき製氷皿で保存すると必要な分だけ使えて便利。
	冷蔵	乾燥した状態でビニール袋に入れて、野菜室に立てて保存。
じゃがいも	冷蔵	光が当たらない冷蔵所に保存。
	冷蔵	光が当たらない冷蔵所に保存。
たまねぎ	冷蔵	みじん切りにして炒めてから冷凍。
	冷蔵	みじん切りにして炒めてから冷凍。
アスパラ	冷蔵	ビニール袋にいれて野菜室で保存。
	冷蔵	湿気に弱いのでキッチンペーパーで巻き、ビニール袋に入れる。へたを上にして立てて野菜室で保存。
トマト	冷蔵	ビニール袋にいれて野菜室で保存。
	冷凍	皮をむいて適当に切って冷凍。凍ったまま加熱して使用。
ピーマン	冷蔵	切り穴の開いたビニール袋に入れて野菜室で保存。



食 材	保存法	ワンポイント
ゴボウ	常 温	泥のついたものは新聞紙に包み、ビニール袋（かさ袋がオススメ）に入れて常温で保存可能。
	冷 蔵	泥のついていないものは冷蔵保存。ささがきにしてあくを抜き、軽く下茹でしてラップをして保存も。
かぼちゃ	常 温	丸ごとのものは常温で保存。
	冷 蔵	切ったものは冷蔵庫で保存。
な す	冷 蔵	ラップで包んで野菜室で保存。
	冷 凍	素揚げして冷凍しておくとう便利。
しいたけ	冷 蔵	蒸れないように新聞紙で巻いてからビニール袋に入れて保存。
	冷 凍	石づきの部分を切り落として、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま調理。
ブロッコリー	冷 蔵	ビニール袋に入れて野菜室に立てて保存。
	冷 凍	小房に分けて保存袋に入れ、中の空気を抜いてから冷凍。使用時は凍ったまま1分間くらい茹でる。
フルーツ	常 温	食べる直前に冷蔵庫に。りんごはエチレングスが出るので、冷蔵保存したい場合はビニール袋でしっかり閉めて保存。

便利な冷凍術

頻繁に使うけれど、一度にたくさんは使わない薬味類なども、上手に冷凍保存しておくとう使いたい量だけ使えます。

食 材	便利な保存方法
長ネギ	水気を切って刻んだものを、ジッパー付きビニール袋などに平らにして冷凍しておくとう、薬味としてそのまま使えて便利。 
ミックスベジタブル	ペットボトルに入れて保存すると、使う量を手早く出せて便利です。 250gで500mLペットボトルにぴったりの量です。 

生ごみ減量ハンドブック(京都市)より抜粋