

つばめ食育だより

野菜の賢い保存方法！

大きなサイズが多い冬野菜。買ったつもりでも、結局使い切れずに冷蔵庫でだめにしてしまった…という経験はありませんか？そんな問題解消のため、無駄なく新鮮なうちに冬野菜を使い切れる保存方法をご紹介します！野菜を食べて元気に冬を乗り越えましょう！

野菜の特性を知って賢く保存！

①収穫前の状態を好む野菜



立てて保存で鮮度が長持ち

横向きだと上に向かおうとしてエネルギーを消費します。長ねぎは冷蔵庫に入る長さに切ってOK！

②収穫後も成長する野菜



成長点を壊して鮮度が長持ち

キャベツ・ブロッコリー・白菜は芯の部分に切り込みを入れるとよい。大根は葉を切り落とす。※大根の成長点は葉のつけ根にあるため。



使いやすさを意識して保存！

つまようじを刺しておくのもおすすめです！

①ひと手間加えておく

切っておく、火を通しておくなどひと手間加えれば、使うときに**下処理**いらずですぐに使うことができます！平日は仕事で忙しい方も、休日にまとめて処理しておくことで料理が楽になります♪

ほうれん草、小松菜などの青菜は茹でておく



白菜は1枚ずつ葉をはがして洗っておく

長ねぎは洗って斜め切り、小口切りにしておく



大根は皮をむき、一回分ずつ切ってラップをしておく



②ジッパー付き保存袋で冷凍野菜セット

切った野菜を複数混ぜて作る冷凍野菜セットでより使いやすく時短調理ができます！**冷凍のまま使用OK！**特に忙しい方、少人数、一人暮らしの方におすすめです。冷凍保存の目安は**一か月**です！

根菜セット

ごぼう、れんこん、にんじん、しめじなど
きんぴら炒め、豚汁、煮物に！
☆冬は根菜がおいしい季節！
身体を温める効果もあります。
きのこは冷凍することでうまみと栄養UP！



鍋セット

白菜、長ネギ、えのき、もやし、にんじんなど
☆今の時期にピッタリ！肉や魚もそれぞれラップで密閉、冷凍しておき一緒に煮るだけでできる！たんぱく質と野菜がとれます。

