

野菜の保存方法

野菜は育った環境に近い状態で保存すると長持ちします。カットした野菜は切り口が酸素に触れることで変色したり、乾燥して味が落ちたりするので、ラップで包むか、保存用ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存することをおすすめします。

場所	温度	適した野菜・果物
冷暗所	約10度～15度	いも類、泥付き野菜、かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、れんこん、うど、りんご、みかんなど
常温	約15度～20度	熱帯産の果物（バナナ、キウイ、パイナップルなど）
冷蔵庫の野菜室	6度	キャベツ、レタス、トマト、なす、ほうれん草、きゅうり、いんげん、オクラなど 熱帯産以外の果物（いちご、ぶどう、なし、レモンなど）



キャベツ・・・丸ごとの場合は芯をくり抜いて濡らしたキッチンペーパーを入れる。ポリ袋に入れて野菜室に入れて外葉から使う。



キャベツ・・・カットしたものは断面から傷んでくるので、できるだけ早く使う。使い切れないときはざく切りにしてジップ付きの袋に入れて冷凍保存するとそのまま調理に使える。



トマト・・・熟すまでは冷暗所で保管し、熟したらポリ袋に入れて野菜室へ入れる。ぶつからないようにヘタを下にして平らに並べて保管する。



きゅうり・・・ラップまたはポリ袋で包み、野菜室に立てて保存する。立てる保存には牛乳パックやペットボトルを切ったものを使うと便利。



ほうれん草・・・濡らした新聞紙で包み、野菜室で立てて保存する。新聞紙が乾いたら交換する。小松菜も同じ保存方法が良い。



レタス・・・丸ごとの場合は芯の切り口に小麦粉を少量塗り、ポリ袋に入れて野菜室で保管する。外葉から使うと1週間日持ちする。



レタス・・・カットしたものは断面から傷むので、空気に触れさせないようにラップして野菜室で保管し、変色した部分を取り除いて使えば1週間日持ちする。



玉ねぎ・・・湿度が高いと傷みやすいので風通しのよい冷暗所で保存する。新玉ねぎは、水分が多く、痛みやすいのでポリ袋に入れて、野菜室に入れる。使いかけのものはラップに包んで野菜室で保存し、2～3日で使い切る。



ピーマン・・・水気をふいてポリ袋に入れて野菜室で保管する。使いかけのものは、傷みやすいヘタと種を取り除き、ラップに包んで野菜室で保存し、2～3日で使い切る。



もやし・・・買ってきたらすぐに野菜室に入れる。すぐに使わない場合には熱湯でさつとゆでて水気を切り、密閉容器に入れて冷蔵すれば日持ちが良くなる。