野菜の保存方法

正しい野菜の保存方法を知っていれば、長い時間おいしく食べることができます。新たに買い物することが不要になるので家計も大助かり。野菜の鮮度を長持ちさせよう！

玉ねぎ	○ 1個ずつ新聞紙で包むか、風通しの良い洗濯ネットやかごにまとめて入れて常温保存する。 ○ 使い古しのストッキングに入れ、結び目を作って1個ずつ分けながら包んで吊るしても。 ○ ただし、新玉ねぎは常温保存には向いていないので冷蔵庫に保存しなるべく早く食べて。	じゃがいも	○ 新聞紙を敷いた段ボール箱に入れて保存。あれば一緒にリンゴを入れると、リンゴから出るエチレンの働きで発芽しにくくなるのでおススメ。 ○ 通気性を良くするために箱は閉じず上に新聞紙を軽くかけておく。段ボールの代わりに紙袋を使ってもOK。
ニンジン	○ 湿気に弱いので新聞紙などにくるんで冷蔵庫で保存。人参は切った物は切り口から傷み始めるので、ぴったりとラップで包んで冷蔵庫の野菜室に入れておき、3〜4日位で使い切るのがベスト。 ○ 使いやすい形にカットして固めに茹で、保存袋に入れて冷凍すると便利。	ブロッコリー	○ 一株ごとで保存する場合は保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で、茎を下にして立てて保存。 ○ 小房に分ける場合は茎の付け根から包丁を入れ、枝分かれしたところから一房ごとに切り分け、保存袋で冷蔵庫で保存する。30秒ほど茹でて冷凍保存しておいても◎。
キノコ類	○ その日のうちに食べきる場合は冷蔵保存でOK。風味を生かすため、きのこは洗わずに保存するのが基本。食べきれない場合は冷凍保存を。 ○ 根本部分は切り落とし適当な房に分けて。冷凍して加熱するとキノコは酵素の働きによってうまみが増すと言わるので一石二鳥。	キャベツ	○ 1週間以内の冷蔵保存であれば、ラップはNG。ポリ袋に入れるか、大きくて袋に入らない場合は新聞紙で包む。 ○ 1週間以上はナイフで芯をくり抜き、そこに濡れたペーパー、ティシュを詰め、軽く濡らした新聞紙で包みその上から乾いた新聞紙で包む。
にんにく	○ 薄皮を全部むき、1片ずつキッチンペーパーで包んでから保存用の袋に入れて冷蔵庫の「チルド室」に入れておくのがベスト。新鮮なうちに保存することが大切。 ○ カットしたニンニクは平らにして保存袋で冷凍保存すると便利。みじん切りも同じく冷凍保存可能。	ねぎ	○ 洗ってしっかりと水気を切り、小口切りにする。保存袋に重ならないよう平らに入れ、冷凍保存。 ○ 葉ネギは解凍が進むとしんなりしてしまうため、小口切りでの冷凍が一番料理に使いやすい。風味は特に変わることなく、しっかりと葉ネギの味を楽しめ使いやすい。
ほうれん草	○ ぬらした新聞紙で包み、ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存する。 ○ 長持ちさせるなら、さっと茹で冷水に取り水気をよく絞ってラップに包んで冷凍がベスト。このとき1回分ずつの大きさにカットしてラップに包み保存袋に入れておくと使いやすくて便利。	ピーマン パプリカ	○ 縦に半分に切りへたと種を取り除き、さっと洗ってキッチンペーパーで水気をしっかりふきとり、保存袋に重ならないように入れ冷凍する。最初から細切りや角切りにして冷凍保存しておいても便利。 ○ 安く大量に購入した際になるべく新鮮なままで冷凍するのがおススメ。