







旬の野菜の保存方法



かのやの
食べて育む
知恵袋
2023.1

旬の野菜は栄養価も高く、比較的安価でおいしく味わえるのが特徴ですが、ちょっとした油断で野菜をダメにしてしまったことはありませんか？
「もったいない」をなくす、保存方法をご紹介します。

野菜/保存方法	常 温	冷 蔵	冷 凍
だいこん 	◇涼しい時期は可能 葉を落とし新聞紙で包み冷暗所に立てて保存 (葉が乾燥を進めるため)	◇葉を落とし、乾燥を防ぎ、出来るだけ立てて野菜室で保存(葉が乾燥を進めるため) ◇カットしたものなら、ラップで全体をおおい、立てて保存	◇料理に合わせて切り、生のまま冷凍保存袋に入れ保存 (食感が変わるが、味の染み込みは早い) ◇大根おろしを冷凍保存袋に平らにして入れ保存
にんじん 	◇寒い時期は可能 1本ずつキッチンペーパーで包んだものを、新聞紙で包み冷暗所で保存 ※湿気が傷む原因	◇1本ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ、立てて野菜室で保存	◇千切りや、うす切りにし平たく冷凍保存袋に入れ保存 (大きく切って冷凍すると食感が変化する。)
しょうが 	◇湿らせたキッチンペーパーで包んだものを新聞紙で包み冷暗所に置く ※適温は15℃ ※乾燥が劣化の原因	◇キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ野菜室で保存(切り口から出る水分を取る) ◇保存容器に水を入れ、生姜をひたし野菜室で保存。2～3日ごとに水を変える。	◇用途にあわせ千切りや一片ずつに切ったり、すりおろしたりしてラップし、冷凍保存袋に入れ保存
ほうれんそう 	◇常温での保存はおすすめしません。	◇濡れたキッチンペーパーで根元を包みポリ袋に入れ、立てて野菜室で保存	◇生のまま洗い水気を切り、冷凍保存袋に入れて保存 ◇固ゆでしラップに小分けし、冷凍保存袋に入れ保存 ◇下茹で後、だし醤油等で調味し、冷凍保存袋で保存することも可
こまつな 			
キャベツ 	◇寒い時期は可能 芯に切り込みを入れるか、芯を取り、濡らしたキッチンペーパーを芯の部分に詰め、新聞紙に包み冷暗所に置く。	◇芯を取り、濡らしたキッチンペーパーを芯の部分に詰め、ポリ袋にいれ野菜室で保存	◇生のまま使いやすい大きさに切り、ラップに包み冷凍保存袋に入れ保存(茹でて冷凍すると水っぽくなる) ◇塩もみして水気を絞り、冷凍保存袋に入れ保存
はくさい 	◇涼しい時期は可能 新聞紙で包み、涼しい場所で立てて保存。	◇丸ごとなら新聞紙で包んで野菜室で保存 ◇カットしたものなら、芯を取り濡れたキッチンペーパーで包み、ラップし野菜室で保存	◇生のまま、ざく切りにし冷凍保存袋に入れ保存 ◇固ゆでて水気を絞り、ラップにくるみ冷凍保存袋に入れ保存
ブロッコリー 	◇常温での保存はおすすめしません。	◇乾燥を防ぎ、立てて野菜室で保存	◇子房に分け、生のままもしくは、固ゆでし冷凍保存袋に入れ保存
カリフラワー 			◇子房に分け、固ゆでし冷凍保存袋に入れ保存

少しの工夫で野菜を無駄なく使い切ることができます。保存方法を参考に最後までおいしく食べましょう。