



収穫した野菜の 保存方法

収穫した野菜の保存方法

せっかく大量に収穫できても、一度に食べきれなければ無駄になってしまいます。どうしたら長い間、野菜を新鮮に保てるのか。野菜は保存の仕方、一年中、絶やすことなく食べることができます。野菜作りと同時に、役立つ保存法をしっかりと覚えておきましょう。



作物の長期保存方法

保存方法	保存温度	保存可能期間	野菜
生で保存	0~2℃	4ヵ月以上	大根、ニンジン、ゴボウ、ニンニク、ジャガイモ
	8℃	4ヵ月	里芋
	13℃	4ヵ月以上	サツマイモ、ショウガ、カボチャ
茹でて冷凍	-10℃以下	1年以上	トウモロコシ、エンドウ
乾燥して保存		1年以上	大根、パセリ、ミント、レモンバーム、バジル、シソ、トウガラシ、ヤツガシラの茎
醗酵（塩漬）	10℃以下	4~5ヵ月	大根（タクワン）、漬け菜、白菜、キャベツ、味噌、醤油、キュウリ
茹でて瓶詰め		1年以上	トマト
油に漬ける		1年以上	バジル、トウガラシ、ビーツ
酢に漬ける		半年以上	ラディッシュ、ショウガ

そのままの状態での保存方法

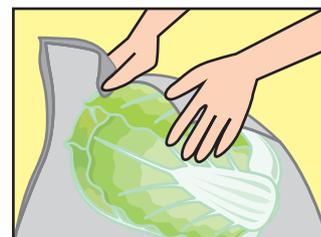
冷暗所で

例 白菜……… 外葉をつけたまま1株ずつ2~3枚重ねにした新聞紙にくるみ、日や風の当たらない気温の低い場所に立てて置きます。収穫したてのものなら、1ヵ月近く保存できます。

大根……… ごく短期間であれば、泥つきのまま葉を切り落として新聞紙に包んでおきますが、みずみずしさが身上の大根ですから、水分が抜けてしんなりする前に使い切るようにします。（もっと長くおく場合は、葉つきのまま土に埋めておきます）

ホウレンソウ・小松菜・キャベツなどの青菜類………

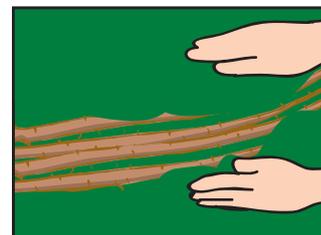
冬季なら根つきのまま新聞紙に包んで冷暗所に置けば、3~4日程度保存できます。



土をかぶせて

例 ゴボウ・ニンジン・大根などの根菜類………

長く畑に置いたままにすると、すが入ったり根割れをします。収穫時に一度掘り出し、別の場所に溝を掘って斜めに並べ、葉と根の境目が地上に出ている状態にして土をかぶせておきます。使う時に必要な量だけを順次抜き出していきます。



深めの穴の中にだんだん重ねにして

- 例 ネギ**………畑に植えたままにしておき、必要な時に掘り出します。畑をあけたい場合は、別の場所に穴を掘って、蒸れて腐らないように隙間を取って並べ、1段ごとに土をかけて段々に重ねて貯蔵します。少量ならプランターを利用してよいでしょう。
- 里芋**………葉を取り除いてひげ根は残し、子イモや孫イモははずさないで、一かたまりのまま深めに掘った穴に埋めておくとかなりの期間保存できます。

段ボール箱に入れて サツマイモ・ジャガイモは収穫したら一度泥を乾かし、段ボール箱に入れて貯蔵します。

- 例 ジャガイモ**… 日の当たらない冷暗所に置き、芽が出やすいのでまめに芽を取るようにして長持ちさせます。
- サツマイモ**… 寒さに弱いので、できれば屋内の日の当たらない場所に置きます。
- 里芋**……… 少量であったり、貯蔵するための土地がない場合は、子イモや孫イモははずしてサツマイモと同様に段ボール箱に入れておきます。



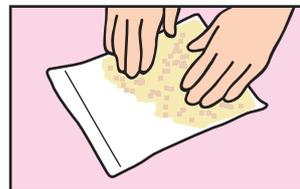
ネットに入れて

- 例 タマネギ・ニンニク**… 収穫したら日陰に数日おいて泥を自然に落とし、腐らせないようにネットなどに入れて日陰の風通しの良い場所にぶら下げておきます。

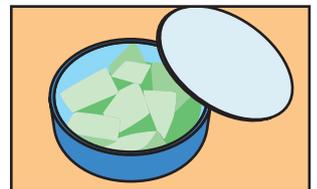
冷凍保存

生のまま冷凍できるもの

- 例 タマネギ・ニンニク・ミョウガ・パセリ・さらしネギ**…みじん切りにして冷凍
- イチゴ**……… まるごと冷凍
- メロン**……… 皮とタネを除き、適当な大きさに切り分けて冷凍
- ユズ**……… 刻んでも、まるごとでも冷凍



タマネギはみじん切りにし、冷凍用のポリエチレン袋などに詰めて、なるべく平らにし、空気を抜いて口を閉める。



メロンなどの季節の果物は、切り分けてそのまま密閉容器に入れて冷凍する。小分けにして袋に詰めてもよい。

下ゆでして冷凍

水分の多い野菜は生のまま冷凍すると、すぐ入った状態になるので、一度下ゆでをして冷凍します。こうすれば、ほとんどの野菜は長期保存がきき、さまざまな料理に使いこなせます。

- 例 カボチャ・ニンジン・カリフラワー・ブロッコリー**………適当な大きさに分け、かためにゆで上げ、水けをよくきって冷凍します。
- メキャベツ・インゲン・サヤエンドウ・アスパラガス**…ゆでて冷凍
- トウモロコシ・エダマメ・グリーンピース**………ゆで上げ、実だけの状態にして冷凍
- ホウレンソウ・小松菜・チンゲンサイなどの青菜類**………かためにゆでて水けをしぼり、小分けにして冷凍



ホウレンソウ、小松菜などの青菜類はかためにゆで、よく水けをしぼって小分けにし、ラップにしっかりと包んで冷凍。

禁複製



アプリ限定クーポンでお得にお買物!!

アヤハディオアプリ 会員募集中!



アヤカ
ポイントも
貯まる!

Point
ポイント
カード
機能

クーポン

最新チラシ

DIO
店舗検索

アヤハディオ
ネットショッピング

アプリ
ダウンロードは
こちら▶▶



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play

