

栄養ニュース



身近なさまざまなものの値段が上がる中、野菜も例外ではありません！
近年の気候変動の影響で不作が続き、食卓を彩る野菜類全般の高値が頻発しています…
そこで、野菜を無駄にしないためにも野菜の保存方法を見直してみましょう♪
また冷凍保存できる野菜ばかりなので、安い時に少し多めに購入して冷凍してみましょう！

長持ちする保存方法と栄養③



青菜（ほうれん草や小松菜など）

ほうれん草より小松菜の方が鉄分を多く含み、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率アップになる

【冷蔵】

新聞紙かキッチンペーパーで包み、霧吹きで水を吹きかけて湿らせる。大きめのポリ袋にふんわりと入れ、口をしっかりと閉じ、青菜の根元が下になるように立てて入れ、冷蔵庫の野菜室に入れる。

【冷凍】

- ① 食べやすい長さに切り、生のまま冷凍。そのまま料理に使える。
- ② アクが気になる場合、茹でてこぼしてから食べやすい大きさに切って冷凍する。茹でてから冷凍したものは、おひたしなどに使える。



白菜

イソチオシアネートという辛み成分を含み、免疫力を高めたり、食欲を増進させたりする

【冷蔵】

- ① 丸ごと⇒芯は取らず、丸ごとキッチンペーパーで包んでから新聞紙で全体を包み、野菜室または涼しい場所に立てて保存。
- ② カット⇒芯を両端から斜めに切り込みを入れ、三角錐の形に切り落とす。芯を取るのが難しければ、芯に切り込みを入れるだけでもOK。

【冷凍】

水洗いし、食べやすい大きさに切ってから生のまま保存袋に入れて冷凍。

★使うときは凍ったまま調理する。

長持ちする保存方法と栄養④

かぼちゃ

細胞にダメージを与える活性酸素から体を守る
ビタミンEを多く含む



【冷蔵】

- ① 丸ごと⇒新聞紙で包み、**ヘタを上**にして**風通しのよい冷暗所**で保存。
- ② カット⇒買ってきたら**すぐに種とワタを取り**、キッチンペーパーで水気を取ってから**切り口にラップを貼り付けるように**して全体を包んで冷蔵。

【冷凍】

種とワタを取り、キッチンペーパーで**水気を取って**冷凍する。

- ① 生のまま⇒使いたい料理に合う大きさに切って、1回分ずつラップに包んで冷凍。

★**解凍せずにそのまま加熱調理**に使う

- ② マッシュ⇒ひと口大に切って皮をむいてから茹で、やわらかくなったら湯を捨てて、マッシャー等でなめらかになるようにマッシュする。(電子レンジでも可)
つぶしたかぼちゃは1回分ずつをラップに広げて平らにし、薄くなるように包んでから、冷凍用密閉保存袋に入れて冷凍。

★**凍ったまま調理**する（ポタージュやサラダ等）

きのこ

β-グルカンという食物繊維を豊富に含み、
腸内環境を整えたり、コレステロールを下げたりする



【冷蔵】

基本的には洗わず、汚れやほこりが気になる場合のみキッチンペーパーを湿らせて拭き取る。石突などはつけたまま、余分な水分を吸収できるよう**キッチンペーパーで包んで**野菜室で保存。

【冷凍】

洗わず、生のまま保存容器に入れて冷凍する。

- ① しめじ・舞茸・えのき⇒**石突を取り**、**子房に分けて**冷凍する。
- ② しいたけ⇒軸を取り、傘の部分のみ冷凍保存。凍っていても包丁で切れるため、丸ごと冷凍するのがおすすめ。
- ③ マッシュルーム⇒**軸がついたまま**、**薄切り**にして冷凍する。



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！

QRコードを読み取ってご登録できます♪

ぜひチェックしてみてください★



Instagram →