



おうちで3010（さんまるいちまる）運動

— 減らそう食品ロス おうちでもできるね —

東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんが紹介する

おいしさを長持ちさせる食品保存のコツ

📌 一尾魚の保存方法

- 魚は汁が他の食品につかないように密閉して保存します。
- 冷蔵保存はチルド室、あればパーシャル室の低温で保存します。
- 生の魚は、冷凍品を解凍して売っていることが多く「解凍」の表示があります。「生」の表示があるもの以外は、家庭で冷凍すると再冷凍になってしまうので避けましょう。
- 市販の冷凍素材も、一度溶けたものの再冷凍は避けましょう。



📌 冷蔵

頭と内臓を取り除き、流水でよく洗う。お腹のなかまで丁寧に水気を拭き取る。1尾ずつラップに包んで保存袋に入れ、空気を抜いて閉じる。

保存場所：チルド室

保存の目安：2日間

📌 切って冷凍保存

冷蔵と同じ要領で下処理をして、水気を丁寧に拭き取り調理しやすく切る。1切れずつラップでピッタリ包んで冷凍用保存袋に入れる。

保存の目安：2週間

解凍方法：冷蔵庫で自然解凍、凍ったまま調理



📌 そのまま冷凍保存

冷蔵と同じ要領で下処理をして、水気を丁寧に拭き取る。1尾ずつラップで包み、金属トレイにのせて冷凍する。凍結したら冷凍用保存袋に入れる。

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922



12 つくる責任
つかう責任

