

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



💡じゃがいもの保存方法

じゃがいもは、温度が高いとしなびやすく、光に当たると芽が出やすい野菜です。

📺常温

段ボール箱に新聞紙を敷き、りんごがあれば一緒に入れる。りんごから発生するエチレングスの働きによって発芽を抑制。上に新聞紙をかけて風通しをよくしておく。

保存期間の目安：

3～4ヶ月（夏期は除く）



📺冷凍

じゃがいもは、冷凍するとぐによぐによ、パサパサとした食感に変わり、舌触りが悪くなるため冷凍には向かない。

しかし、火を通して潰したマッシュポテトの状態にすると冷凍が可能。

保存期間の目安：1ヶ月



📺冷蔵

芽が出やすいので、夏場は野菜室に。低温に弱いので、新聞紙に包んでからポリ袋に入れて保存する。

保存期間の目安：2～3ヶ月（夏期）

※冷蔵は、冷蔵庫の野菜室を想定しています。
野菜室は、他の冷蔵室より、温度・湿度ともに高めになっています。

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

