

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



💡切り身の保存方法

- 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

トレイから取り出して水気を拭き、1切れずつラップに包んで保存袋に入れる。

保存場所：チルド室

保存の目安：2～3日



📺そのまま冷凍保存

酒を少々ふり(ニオイを抑えることができる)1切れずつラップで包み、冷凍用保存袋に入れる。



📺調理して冷凍保存

醤油や酒、味噌など好みの下味をつけて、1切れずつラップで包み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

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

