



おうちで3010（さんまるいちまる）運動

ー 減らそう食品ロス おうちでもできるね ー

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



📌 刺身の保存方法

- ・ 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(サク)

水気を拭き取り、厚手のキッチンペーパーで包む。金属バットに置いて、上からラップをかける。
保存場所:チルド室、あればパーシャル室



📌 切り身の刺身が残ったら

「漬け」にする。醤油2～1.5に、みりんか酒1の割合で混ぜ、刺身を漬ける。
保存場所:チルド室あればパーシャル室
保存の目安:3日



📌 冷凍

※解凍した刺身は冷凍できません。新鮮なものなら冷凍保存もできます。
水気を拭き取り、数種類ある場合は、種類ごとにラップで包む。さらにアルミホイルで包んで、冷凍用保存袋に入れる。
保存の目安:2週間

解凍方法: **解凍後の生食は不可。**
冷蔵庫で自然解凍か、凍ったまま加熱

お問い合わせ
東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

