



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



！ほうれん草の保存方法

ほうれん草は、暑さと乾燥に弱い野菜です。また野菜の中でも傷みやすく、常温では1日～2日程度しかもちません。ほうれん草は横にして保存すると葉が潰れ、負荷がかかる部分から傷みやすくなります。立てて保存する時には、牛乳パックやペットボトルの空き容器を使うと便利です。

📺冷蔵

テープで根元が縛ってあれば、取り除きます。全体をキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて、軽く口を閉じます。ペットボトルなどの空き容器に入れ立てて保存します。

保存期間：7日

※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。



📺冷凍

根元に十字の切り込みを入れる。流水にあてて、根元の土を洗い落としながら全体を洗う。保存期間：3～4週間



＼茹でてから冷凍

かために茹でて冷水にとり水気を絞る。使いやすい長さに切り、1食分ずつラップに包んで冷凍用保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて冷凍。緑色が鮮やかに残るので、解凍して和え物やおひたしに。炒め物や汁物は、凍ったまま加熱調理。

＼生のまま冷凍

キッチンペーパーで水気を拭き取り、使いやすい長さに切る。生のまま冷凍用保存袋に入れて、空気を抜いて冷凍。自然解凍して流水で洗い、アクを流して水気を絞り、和え物やおひたしに。なお、アクやえぐみが気になる場合は、凍ったまま沸騰した湯に入れ、30秒程下茹でて使うと良い。炒め物や汁物などは、凍ったまま加熱調理。

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

