



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

💡 かぼちゃの保存方法

かぼちゃは水分があると傷みやすくなります。水気をつけないように気をつけましょう。また古くなり、切り口がしなびてワタが茶色っぽくなったら、切り口を厚めに切り落とし、種もワタも多めに取り除きます。丸ごとであれば、新聞紙に包んで冷暗所に置きます。保存により、追熟され甘味が増します。（保存期間は2～3か月）



📺 冷蔵

水分が多く傷みやすい種とワタをスプーンなどで取り除く。切り口をキッチンペーパーで覆い、ラップで包むかポリ袋に入れて保存。

保存期間：3～4日

📺 冷凍

種とワタを取り、薄切りや角切りなど使いやすい大きさに切る。1回分ずつ小分けにしてラップで包む。冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍。マッシュにしてから冷凍するのも便利。その場合は、皮はお好みで。



＼切ったかぼちゃ
凍ったまま、焼いたり煮たりスープに。

＼マッシュかぼちゃ
ポタージュスープやコロケ、お菓子作りの材料に。自然解凍して、そのままサラダにしても食べられる。
保存期間：1ヶ月

※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

