



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

📍 長ネギの保存方法

長ネギの白と青の部分は、どちらも葉っぱで食べることができます。青い部分は香りや辛味が強く、食感はシャキッとした固めが特徴です。加熱すると甘味も出てきます。薬味や炒め物、汁物など幅広く使えます。固くて食べにくい時には、肉や魚の臭み消しやスープを取る時に使えます。



📁 冷蔵

根元を落とし、3～4等分程度に切る。白い部分の下半分(根元に近い方)をしっかりと濡らしたキッチンペーパーで包む。上半分は軽く水を含ませたキッチンペーパーで包む。青い部分も同様にキッチンペーパーで包む。青い部分は白い部分よりも早く傷みやすい為、別々に冷凍用保存袋に入れる。ペットボトルなどの空き容器に立てて保存。キッチンペーパーは週1回交換する。

保存期間:

青い部分は2週間

白い部分は3週間

※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

細かく切って保存も可能ですが、おすすめはできるだけ長い状態での保存です。細かく刻むと長ネギの香り成分が飛んでしまったり、切り口から出た水分が凍って塊になり使いにくくなってしまいます。



洗ってから3～4等分に切り、キッチンペーパーで水気をしっかりと拭き取る。(水気が残っているとネギの食感が悪くなる原因に。)1本ずつラップで包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。冷凍保存の場合は、傷む早さがほとんど変わらないので、一緒に入れて大丈夫。凍ったまま切れるので、使う量だけ取り出せる。汁物や炒め物に。解凍して薬味にするのは水っぽくなる為、向かない。

保存期間:1ヶ月

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

