



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



📌 なすの保存方法

なすは、低温と乾燥に弱く、そのまま冷蔵すると皮がしなびたり種が変色してしまいます。涼しい季節は数日なら常温での保存ができ、暑い時期は冷蔵庫への保存がおすすめです。

📦 冷蔵

表面に水がついている場合はよく拭き取り、1つずつラップで包んで保存袋に入れます。保存期間の目安：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

水分が多く冷凍すると食感が変わるため、調理法や冷凍する方法を工夫することでおいしく食べられます。保存期間の目安：生から冷凍は1ヶ月、調理して冷凍は2～3週間



🔪 切ってから冷凍

輪切りや棒状に切り、水にさらしアクを抜く。水気をよく拭き取り、冷凍用保存袋へ。凍ったまま鍋やフライパンに入れてラトウイユやカレーなどの煮込み料理や麻婆なすがおすすめ。

🔪 調理して冷凍

焼きなすや揚げなすにしてから冷凍すると食感の変化が気になりにくくなります。
焼きなす：皮がついたまま魚焼きグリルやトースターで焼き、粗熱が取れたら皮をむく。冷ましてから冷凍用保存袋へ。電子レンジで解凍して、そのまま食べられます。
揚げなす：乱切りなど食べやすい大きさに切ったなすを油で素揚げし、冷ましてから冷凍用保存袋へ。凍ったまま調理でき、揚げびたしや麻婆なすに。



お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

