



# 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



### 📌 鶏肉の保存方法

常温に置きっぱなしは厳禁です。冷蔵は、チルド室、パーシャル室などの低温室で保存。なるべく空気にふれないように、冷蔵・冷凍共に密閉保存が基本です。空気に触れると酸化して傷みやすくなります。冷凍する時は、1回に使う分量に分け、なるべく薄くしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れます。

### 📌 冷蔵

未開封のパックは、そのままチルド室に入れる。水分が出ている場合は、水気を拭き取ってラップに包み、保存袋に入れる。

保存の目安：2日間



### 📌 冷凍

鶏肉は特に傷みやすいので、すぐに使わないときは冷凍保存しましょう。水気を拭き取ってラップに包み、冷凍用保存袋に入れる。また、照り焼きのタレや唐揚げの下味など、好みの下味をつけ、冷凍用保存袋に入れて冷凍しておくとう便利。 保存の目安：3週間

### 👉 解凍のポイント

冷凍した肉を使うときは、ゆっくり時間をかけて冷蔵庫（できればチルド室）で解凍します。（解凍時間の目安：肉の形状にもよるが、おおよそ200～300gで一晩以上（8時間）かたまり肉など解凍後に切る場合は、包丁が入りやすく調理もしやすい半解凍（肉を指で押した時に中がまだ凍っている）がおすすめです。すぐに使いたい時には電子レンジでの解凍が便利です。ただし電子レンジ解凍は、熱を伝えて解凍する分、肉の組織が変性しやすく、ドリップが出やすくなります。肉の端だけ煮えたり加熱ムラが得意やすいので、加熱し過ぎないように注意しましょう。電子レンジの200w、もしくは解凍モードを使って、上下を返し様子を見ながら解凍します。

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922



12 つくる責任  
つかう責任

