

# まとめ買い多い年末年始こそ！ 一手間かけて野菜長持ち

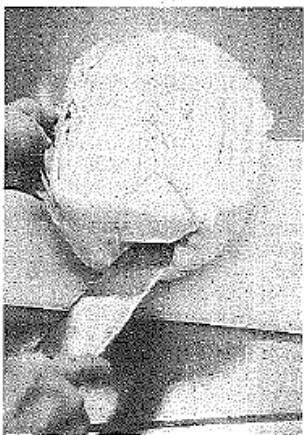
クリスマスや年末年始を控えたこの時期は、食材をまとめ買いがち。だが、料理する前に野菜を腐らせてしまい、廃棄した経験のある人も多いはずだ。食べ物を無駄に捨てる「食品ロス」を増やさないため、野菜を保存する方法を覚えておこう。(佐竹直子)

ス・ハ・エ・フ 11頁

釧路市の主婦宮崎敏子さん(60)は昨年末、大量のサツマイモを安く買った。知人から届いたサツマイモを、正月用に、栗きんとんにしようとした約2カ月間、玄関の風除室で保存した。料理しようとしたら、中は黒く黒に着色し、カビのにおいが強烈であった。食べられる状態ではなくなり出すと、悔しいと涙り返す。

札幌消費者協会(食品ロス削減や地産地消の推進など)

ハクサイは芯に切り込みを入れて保存



フロッコリーをキッチンペーパーで包んだ後、栗きんとんで包む。野菜を劣化させるエチレンガスの放出を防げる

## 表面の水分拭いて包む ■ 芯に切り込み

### 主な野菜の保存のコツ

- キュウリ** 水分を拭き取り、キッチンペーパーやラップで包む  
スライスして冷凍保存  
芯に切り込みを入れる
- ハクサイ** 水分を拭き取りキッチンペーパーで包んだ上から新聞紙でくるむ  
定期的に新聞紙を取り換えると長持ちする  
カットして冷凍保存
- レタス** 芯をくりぬいて小麦粉を塗り、濡れたキッチンペーパーを詰める  
半分に切ると劣化が早いので注意
- トマト** 保存袋に入れて、丸ごと冷凍

### 立てて保存した方が長持ちする野菜

ハクサイ、ホウレンソウ、ニンジン、キュウリ、ナス、ダイコン、長ネギ、ホウレンソウ、ニラ、ナカイモ、フロッコリーなど

【札幌ホトフの会】への取材を基に作成

の理由は「腐った」「カビが生えた」が大半。吉田さんは「サツマイモのように、野菜それぞれに合った保存を心がけることが大事だ」という。吉田さんに保存のコツを聞いた。

### 実った状態で保存

ハクサイなどは実っていた状態で保存する。ハクサイのほか、ホウレンソウやニンジンなどの「立ち型」や、キュウリ、ナスなどの「ぶら下がりの型」は立てて保存する。寝かせると、上へのびやすくなる。鮮度と栄養価が下がるからだ。根菜や芋類は土の中で育つ野菜は土がついたままの方が長持ちする。

### 冷凍すると味濃縮

購入時にラップに包まれていた野菜をそのまま保存すると、汗をかき、傷むのが早い。特にキュウリは要注意だ。大半の野菜は、表面の水分を拭き取ってから乾いたキッチンペーパーで包み、さらにラップでくるむと長く持つ。ハクサイは、芯に包丁で切り込みを入れると水分が逃げない。レタスは、芯をくりぬいた穴に小麦粉を塗り、ぬれたキッチンペーパーを詰めるというコツがある。

吉田さんは「保存の際に一手間かけて、むだなく長く食べて」と呼び掛けている。