

教えてマツタマン!

～第8回 なくせ食品ロス!夏野菜の保存方法編～



問合先 環境課ごみ減量推進係 ☎0562-92-1113

太郎君: みなさん、こんにちは。

今日は、僕が食品ロスをなくす方法をみなさんに教えたいと思います!

マツタマン: どんなことを教えてくれるのかな?

太郎君: 今回は、夏野菜の保存方法についてまとめてきました。

マツタマン: 夏は食べものが傷みやすい季節だし、保存方法は大切だね。

なす



直射日光を避け、涼しい場所で常温保存し、2～3日のうちに使い切りましょう。

それ以上長く保存する場合は、水分が蒸発しないように新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管し、新鮮なうちに使いましょう。

きゅうり



きゅうりは熱にも水にも弱い野菜なので、水気をふき取りラップかポリ袋に入れて保存しましょう。

急激な温度変化は、苦味の原因になるほか、冷やしすぎるとビタミンCが壊れるので、10～15℃で冷蔵庫の野菜室に立てて入れれば、4～5日は保存可能です。

ピーマン



ピーマンは水気に弱いのので、通気性を良くした穴あきのポリ袋などに入れて保存しましょう。また、冷やしすぎると品質が落ちるので、1週間以内に使い切りましょう。

1つが傷むと他のものの傷みが早くなるので、まとめて保存する場合はヘタの色をこまめに確認し、傷んだものを取り除きましょう。

すいか



すいかは、本来の甘みや食感を楽しむためにも、冷やしてすぐ食べましょう。すぐに食べない場合は、カットせずにそのまま冷暗所で保存しましょう。カットしたものは、ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存し、なるべく早く食べきりましょう。

すいかの保存に適した温度は8～10℃です。これ以上の低温で保存したり冷凍したりすると味が落ちるので、注意しましょう。

マツタマン: よくまとめたね、太郎君。とっても分かりやすいよ。

太郎君: 食品ロスをなくすために、

食べものに合った保存の仕方を心がけましょう!

※野菜の保存方法については、独立行政法人農畜産業振興機構の「野菜ブック～食育のために～」を参考に記述しました。



正しい保存の仕方ので、食べものをおいしく食べきろう!