

食品の保存方法



～野菜編～

今日から野菜編です🍅
(結構続きます。)

キャベツは芯に爪楊枝を刺して保存すると良いと
聞いたことありませんか？

それを聞いて学生時代の僕は思ったんです…

キャベツを丸ごと入れたら
邪魔で仕方がない🙄
と…(僕だけ？🤔)



そこで、今回は
『丸ごと野菜を買ってもスッキリ保存する方法』
をお送りしていきます🙄

💡 保存する時のポイント 💡

① 買ったその日の内に保存する。

後で処理しようと思うとどんどん悪くなっていきます。
新鮮な内に保存しましょう！

② 正しい場所に保存する。

寒さが苦手だったり、湿気が苦手だったり、
野菜によって保存場所は異なります。

③ 用途別に保存する。

千切り、ざく切りなど切り方を変えて保存することで
様々な料理にすぐ使えます！

④ 場合によっては熱を加える。

冷凍保存をする場合、
熱を加えてから保存した方がよい野菜もあります。

キャベツ&水菜

よく洗ってカットした後、水気を切っておく

冷蔵(3~5日) ※キッチンペーパーは様子を見て替えましょう👉

タッパーに濡らした
キッチンペーパーを敷く



※タッパーに
キッチン用アルコールを
吹きかけておく👉

用途別に保存する。
(ざく切り、千切りなど)



※上からも
濡らしたキッチンペーパーを
被せるとGOOD👉

冷凍(1ヶ月)

保存袋に入れて
空気を抜く



冷凍のまま
料理に使えます👉