

保存版

美味しく長持ちさせるための 野菜・果物の保存方法



べじふるらぼ代表
野菜ソムリエ上級プロ
高橋 道子氏

廃棄されやすい野菜 ワースト5

- ① トマト ② きゅうり ③ レタス ④ キャベツ ⑤ 長ネギ

トマト

選び方：赤みが濃い、丸みを帯びている、ハリがあり艶がある、
ヘタが緑でピンとしている、ヘタの周りに白い斑点が少ない

◎冷蔵

完熟しているものは、
ビニール袋に入れて口を止め、
冷蔵庫の野菜室に保存。



熟し方が足りないトマトは、
常温で保存し、完熟させてから
完熟トマトと同じように
ビニール袋に入れて野菜室に保存。

◎冷凍

- 1 ヘタを取る
- 2 洗う
- 3 水気をしっかり取る
- 4 ジッパー付きの保存袋
に入れて空気を抜き、
なるべく平らにして冷凍



調理方法

冷凍のまま水につけると
皮が剥けるので、剥いたら
カットして冷凍のまま
炒め物やスープに入れて
調理



ミニトマト

◎冷蔵

- 1 ヘタを取る
- 2 洗う
- 3 水気を取る
- 4 蓋付きの容器にキッチンペーパーを敷く
- 5 ヘタ側を下にして並べる
- 6 キッチンペーパーを被せ、蓋をして冷蔵



◎冷凍

- 1 ヘタを取る
- 2 洗う
- 3 水気を取る
- 4 ジッパー付きの保存袋に入れて空気を抜き、
なるべく平らにして冷凍



きゅうり

選び方：表面が全体的に濃い緑色で、つやがある、イボが痛いくらいにとがっている、太さが均等で、緑が濃いもの

◎冷蔵

- すぐに食べきれる場合、購入した袋に入れたまま立てて冷蔵。
- バラで買った場合は水気を拭き取り、ラップしてヘタを上にして冷蔵。
- 3～5日置くなら水気を拭き取り、キッチンペーパーで巻いてラップでくるみ、ヘタを上にして野菜室で保存。



◎冷凍

- 1 輪切りにする
- 2 塩をひとつまみ入れて5分ほど置く
- 3 きゅうりから出てきた水分を軽く絞る
- 4 ラップに小分けにする
- 5 ジッパー付きの保存袋に入れて空気を抜き、なるべく平らにして冷凍



調理方法

自然解凍でポテトサラダに入れたり、酢の物に

レタス

選び方：芯の切り口が10円玉大で白くみずみずしい、葉がみずみずしい、ツヤとハリのある、芯の高さのあるものはのびすぎて固く苦味がある、葉の巻きがふんわりゆるく持った時に軽め（重いものは葉がかたくなり、苦みがある可能性あり）
サニーレタスやリーフレタスなど結球しないタイプは、葉先が色濃くさわやかな香りとバリッとしたみずみずしいもの

◎冷蔵

- 爪楊枝を茎の部分に3本刺す



- 茎の部分に小麦粉を塗る
 - 1 茎の茶色い部分をカット
 - 2 小麦粉を茎の部分に馴染ませる
 - 3 馴染んだらラップに包んで冷蔵



◎冷凍（半分にカットされたもの）

- 1 水で濡らしたキッチンペーパーを切り口に当てる
- 2 ラップで包んで冷凍



調理方法

スープやしゃぶしゃぶに冷凍のまま入れる

- ちぎったレタスは水を入れた容器に入れて冷蔵（水は毎日交換）



- リーフレタスは洗って、水を入れた容器に立て置き、ビニール袋を被せて冷蔵



キャベツ

選び方：春キャベツの場合は、芯の切り口が小さく巻きのゆるいもの
葉が鮮やかなグリーンで全体にツヤとハリがあるものがおすすめ
冬キャベツは巻きがしっかりと詰まっているもの

◎冷蔵

- 1 芯をくり抜く
- 2 湿らせて丸めたキッチンペーパーを芯の部分に入れる
- 3 ビニール袋に入れ野菜室に保存



※雑菌の繁殖の恐れがあるため、湿らせたキッチンペーパーは2～3日に一度交換する

※カットされているキャベツはラップで包み冷蔵

◎冷凍

- 1 一口大に切る
- 2 ジッパー付きの保存袋に入れて空気を抜き、なるべく平らにして冷凍



調理方法

冷凍のまま野菜炒めやスープ、ロールキャベツなど

長ネギ

選び方：「根深ねぎ」は全体にみずみずしく、白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているもの、白い部分は巻きがしっかりと固くみずみずしいもの
「根深ねぎ」も「葉ねぎ」も、葉先までピンとしてハリがあるものがおすすめ
よく生育しているねぎは、葉の部分にロウのようなもので覆われて、白い粉をふいているように見えるものがありますがこれは農薬などではない

◎冷蔵

- まるごと保存する場合
 - 1 ラップに包む
 - 2 ジッパー付き保存袋に入れる
 - 3 根の部分を下にして野菜室に立てて保存



- 切って保存する場合
 - 1 蓋つきのビンに入る長さに切る
 - 2 1cmほどの高さまで水を入れて冷蔵



◎冷凍

小口切りやぶつ切りにして、ジッパー付き保存袋に入れて冷凍



調理方法

冷凍のまま調理

梨 (なし)

◎冷蔵

- 1 キッチンペーパーに包む
- 2 ラップで包む
- 3 お尻側を上にして冷蔵 (2週間保存可能)



◎冷凍

- 1 皮を剥く
- 2 一口大にカット
- 3 重ならないようにラップで包んで冷凍



調理方法

冷凍のままシャーベット、自然解凍でコンポート、ヨーグルトに入れて

柿 (かき)

◎冷蔵

- 1 湿らせたキッチンペーパーなどをヘタの上に乗せる
 - 2 ラップで包む
 - 3 ヘタが下になるように置いて冷蔵
- ※固い場合は常温で追熟



◎冷凍

- カットする場合
皮をむいて一口大にカットしてジッパー付きの保存袋に平らにして冷凍
- 丸ごとの場合
上の部分をカットし、そのままラップをして冷凍



調理方法

カットしたものはそのままかヨーグルトにトッピング
丸ごとの場合は半解凍にしてスプーンで食べる

みかん

◎常温 (冬)

- 玄関や廊下など、暖房の効いていない温度の低い部屋置く。
乾燥予防のためヘタを下にして保存。

• 段ボールでの保存法

- 1 傷んだものを取り出す
- 2 段ボール新聞紙を敷く
- 3 ヘタを下にして置く
- 4 一段詰め終わったら新聞紙をかける
- 5 段ボールに穴をあけて通気性を良くする



◎冷蔵 (冬以外)

- 1 キッチンペーパーで1つずつ包む
- 2 数個まとめてポリ袋に入れる
- 3 ヘタが下になるように野菜室で保存

◎冷凍

皮ごとや、皮を剥いて丸ごとや、小房にして冷凍など、使い方に合わせて形を変えて冷凍。



バナナ

◎常温

すぐに食べる場合は、バナナスタンドで吊るす

◎冷蔵

- 1 バナナを1本ずつ
ビニール袋に入れる
- 2 ビニール袋をバナナに
巻きつける
- 3 冷蔵庫の野菜室で保存



◎冷凍

指で潰して冷凍しスムージーにしたり、ダイス型
にしてお菓子作りに



りんご

◎冷蔵 エチレンガス（熟成促進成分）予防

- 1 洗わずキッチンペーパーでくるむ
- 2 ビニール袋に入れる
- 3 野菜室で保存（2か月保存可能）

◎冷凍

- 1 酸化防止のためレモン汁か塩水につける
- 2 水気を拭き取る
- 3 重ならないようにラップで包み冷凍



調理方法

解凍でシャーベット、
レンジで加熱したらコンポートに！
好みにシナモンやはちみつをかけて



食材を無駄にせず
簡単調理！



冷凍ミックスベジタブルを使った 簡単ミルクスープ

ステップ1. まず、冷凍ミックスベジタブルを作ろう！

材料 (冷凍用保存袋M カップ10杯分)

- かぼちゃ・・・1/8個
- ブロッコリー・・・1/2株
- ウィンナー・・・2本
- コーン缶・・・40g

作り方

- ①材料を切る
かぼちゃ 1cm大に切る。
ブロッコリー 小房に分けて、茎も1cm大に切る。
ウィンナー 5mm幅の輪切りに切る。



- ②材料を茹でる

鍋に水を沸かして、沸騰したら
かぼちゃは1分30秒、
ブロッコリーは50秒茹でて、
キッチンペーパーで水気を拭く。

- ③保存用の袋に入れて冷凍する

材料をランダムに入れ、
空気を抜いて平らにして冷凍する。

ステップ2. 冷凍ミックスベジタブルを使ってミルクスープを作ろう！

材料 (1人分)

- A: ミックスベジタブル・・・30g
 - 牛乳・・・150ml
 - 顆粒コンソメの素・・・小さじ1/4
 - 塩こしょう・・・適量
- あればパセリをトッピング

作り方

- ①耐熱カップにAを入れて、ふわっとラップをかける。
- ②600Wレンジで2分20秒加熱する。
- ③あればパセリをトッピングする。

※ミルク味以外に、コンソメ味や中華味、
トマト味にもアレンジできます！

