

たまねぎ



保存期間の目安：1カ月
風通しのよいところにつるして保存

カットしたものは切り口をラップして、保存袋へ

◆ 冷蔵保存 (2~3日)



カットしたものは、切り口をラップで覆い、食品保存袋に入れて2~3日のうちに使いきりましょう。

◆ 玉ねぎ氷 (2ヵ月) ミキサーがある場合



① ゆでたたまねぎをミキサーにかける



② 保存容器に入れ冷ましてから冷凍

(調理例)
たまねぎ氷を使った肉じゃが



氷のままポンとたまねぎがわりに

なす



保存期間の目安：2~3日
袋に入れて、冷暗所で保存

残ったなすは、冷凍するか漬物に

◆ 冷凍保存 (約1ヵ月)



輪切りにして食品保存袋に入れ空気を抜いて凍らせます。

使う時は解凍せずそのまま調理♪



← 調理例
冷凍なすと白菜の辛みそ炒め

◆ 即席漬け (約1週間)

みそや酒粕、ヨーグルトで即席漬け



← なすとりのみそ漬け

小松菜



保存期間の目安：3~4日
濡れた新聞紙に包んで冷蔵(野菜室)

固めにゆでてから冷凍

◆ 冷凍保存 (約1ヵ月)

- ① 熱湯に塩を少々加え、15秒ほどゆでます。
- ② 冷水にとって水けをしぼり、切り分けます。
- ③ 食品保存袋などに入れ、空気を抜いてから冷凍します。



写真は冷凍前

ゆでることで、解凍した時にべちゃべちゃになるのを防ぎます。



↑ (調理例) 小松菜のピリ辛炒め

白菜



保存期間の目安：1カ月
濡れた新聞紙に包んで冷蔵(野菜室)

おいしい内葉から食べて、外葉は保存!

◆ 冷凍保存 (約1ヵ月)



冷凍前に、水けをしっかりとって、食品保存袋などで保管しましょう。

使う時は解凍せずそのまま調理♪

白菜は約90%が水分なので、冷凍することで、柔らかく味がしみやすくなっています。



← 調理例
冷凍白菜となすの辛みそ炒め

◆ 即席漬け (約1週間)

塩、ゆず、塩こんぶなどを入れて約2時間で完成♪



キャベツ



保存期間の目安：2週間
芯をくりぬき、水で濡らしたティッシュを詰める

使い方① 丸ごと買ったならカットせず外葉から使う



まずは、ロールキャベツなど外葉を使う料理

※ 芯の水で濡らしたティッシュをこまめに替えて保存

使い方② 柔らかい内葉から食べ、外葉は冷凍



① まずは、せん切キャベツなど、柔らかく甘い内葉を使う料理



② 3~4時間干した外葉でロールキャベツ



③ 冷凍キャベツ (1ヵ月保存可)

凍ったまま調理

にんじん



保存期間の目安：1週間
水分を拭いてから新聞紙に包んで保存

シナシナになる前に使いきりサイズで冷凍

◆ 冷凍保存 (約1ヵ月)



ケチャップライスの具に



冷凍した大根葉も使って栄養満点ラーメンに



大根



保存期間の目安：1週間
葉を切り、新聞紙に包んで冷蔵

1本で買ったならまず葉をカット

葉がついたままだと根の栄養分をとってってしまうので、買ったらず葉をカットします。

← すぐに使わない場合は、軽く塩ゆでて冷凍

カットした後は、4~5日で使い切りましょう

① 水分も多く、甘みのある上半分からいただきます。

② 辛みのある下半分は、干したり、漬けたりしておいしくいただけます。

※ 大根おろしは、冷凍保存もできます。

きゅうり



保存期間の目安：2~3日
袋に入れて、冷蔵(野菜室)

野菜室にしまう前に30分水に浸けるだけで日持ちアップ

◆ 即席漬け (約1週間)



シンプルに塩づけに。ポリポリおやつがわりにも。



◆ ピクルス (約1年間)



食べ頃は好みで♪ (漬けて1週間後から食べることができます。)

- ① きゅうりを半分に切る。
- ② 保存容器に唐辛子、酢(250ml)、砂糖(大さじ1)、塩(小さじ2)、こしょう少々、水(75ml)を入れ、混ぜる。
- ①を入れ、冷蔵庫で保存



← 写真は1ヵ月ほど漬けたもの



後で使うつもりでとっておいた野菜、傷ませてしまうことが多くて... お肉やお魚なら冷凍してしまうからいいのだけど...

ちょっとしたコツをおぼえれば野菜を無駄にせずに使い切れるよ♪

