食品の保存法（冷蔵・冷凍）

買った食材が使い切れず、捨ててしまうことはありませんか？すぐに使い切れない食材は新鮮なうちに保存処理をすることで、無駄なく使い切ることができます。

食品保存法の例

立てる

上に伸びる野菜は立てて保存

きゅうり
にんじん
アスパラ
青菜　なす

水に漬ける

乾燥・カビを防ぐ

かぶる位の水を注ぐ
水は2～3日で交換

しょうが
蓮根

根（茎）と葉を分ける

葉が水分・栄養分を吸い上げるのを防ぐ

かぶ
大根
セロリ

芯をくり抜く・楊枝を刺す

成長を止め、芯に栄養分が移るのを防ぐ

芯をくり抜き
濡らしたペーパータオル
を詰める

楊枝を
芯に刺す

キャベツ
白菜　レタス

茹でる・電子レンジで加熱する

青菜
キャベツ
もやし
ブロッコリー
アスパラ
いんげん
オクラ

※ ほうれん草は
ゆでる必要あり

ほうれん草

ブロッコリー

キャベツ

もやし

調理する

浅漬け
ピクルス
煮物

冷凍する

生のまま

加工食品

調理済食品

冷凍保存のメリット

- 味や栄養価が落ちるのを防ぐ
- 食感が軟らかくなる
- 味が入りやすくなる

冷蔵・冷凍 保存の注意点

冷　蔵	冷　凍
水分は拭いてから保存する	
冷めてから保存する	
乾燥を防ぐために、ラップ、保存袋、保存容器を利用する	
保存期間：2～3日	保存期間：2～3週間
	ラップや袋の空気を抜いて 平らに密閉
	小分けにする（1回分、1食分）
	急速冷凍させる
	解凍したものは時間を空けずに調理する
	一度解凍したものは再冷凍させない

バット・菓子のふた等
金属の上にのせる

保存容器

保存袋

バット

袋に消費期限を記入

水分を拭く

平らに密閉

小分け

解　凍　方　法

冷凍のまま
調理

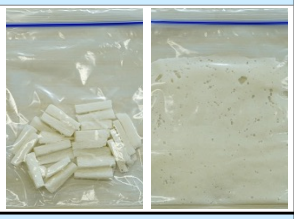
電子レンジの
解凍機能を利用

流水で流す

冷蔵室に移す

常温で放置
させない

冷凍保存の例

ごはん	もち	パン	納豆	油揚げ
鶏肉	**豚薄切り肉**	**豚ひき肉**	**肉加工品**	**バター**
鮭切り身 たらこ	**しらす干し**	**あさり**	**魚加工品**	**チーズ**
アボカド	**果物**	**長芋**	**かぼちゃ**	**とうもろこし**
				
ごぼう	**にんじん**	**大根**	**セロリ**	**ゴーヤ**
長ねぎ	**小ねぎ**	**にら**	**キャベツ**	**小松菜**
パプリカ	**ピーマン**	**トマト**	**にんにく**	**しょうが**
きのこ	**戻し干し椎茸・汁**	**生もずく**	**惣菜**	**餃子・餃子の皮**

高村内科クリニック