

# 野菜の保存方法

野菜は育った環境に近い環境で保存することが大切です。そのため原産地が熱帯や亜熱帯地方の野菜は、低温の環境に弱いため冷蔵庫保管は向かないといわれています。里いも、なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、じゃがいもなどは10〜14度の保存温度が最適なので、常温または冷暗所に保管しましょう。常温は室温20度を目安とし、超えるようであれば冷蔵庫に入れましょう。しかし、野菜はカットすると劣化しやすくなる成分が発生するため、カットした後はラップをしたり、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存することをおすすめします。また、いも類は光に当てると劣化しやすいため、紙に包んで段ボール箱などに保存しましょう。

## ●レタスやキャベツは芯を取り除く

芯から水分が抜けるため、芯は取り除き、水でぬらしたキッチンペーパーを詰めましょう。レタスは包丁で切ると金属に反応して変色するため、手でちぎり取ると良いです。

## ●根や葉は切り離す

大根やほうれん草のように根や葉が付いているものは、成長し続け劣化するため、切り離しましょう。

