



● 食材をムダにしない ●

食材の長持ち保存のコツ

1 豚ブロック肉を無駄なく塩豚で保存

肉が長持ちし、なおかつうま味が増すうれしい保存方法があります。それは「塩豚」。塩豚は3日目が食べごろ。1週間ほど持ちますので、毎日のレシピにぜひ加えて下さい。

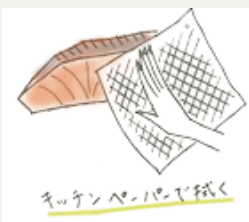


利用法

ていねいに洗ったブロック肉は、水気をしっかり拭き取ります。そこに塩をたっぷり振りかけ、肉にすり込んでいきます。次にラップで空気が入らないように、きっちり包みます。さらに密封容器に入れて冷蔵庫に。じわじわとうま味が出てきます。

2 切り身魚は水分を拭いてから冷蔵

切り身魚は、魚から出る水分が魚の痛みを早めます。鮮度を保つためには冷蔵庫に入れる前にひと手間かけましょう。



利用法

キッチンペーパーでよく水気を拭き取って、冷蔵庫へ。ひと切れずつラップでくるみ、ポリ袋に入れれば、さらに鮮度が保てます。

3 ひき肉はから煎りしてから保存

そばろにハンバーグ、肉だんごと登場回数が多いひき肉ですが、冷蔵庫に入れていてもすぐに色が悪くなり、とても痛みやすく保存には悩まされます。



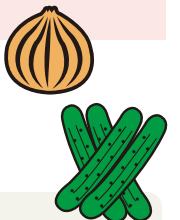
利用法

痛みの早いひき肉は、から煎りしてから冷蔵庫で保存しましょう。これならなんと1ヶ月も保存できるので、お料理の幅も広がりますね。

4 常温でおいしく保存できる食材



常温で保存出来る食材は以外に多くあります。冷蔵庫の食材を減らせば節電にも繋がり、一石二鳥。常温保存の出来る食材と適温をご紹介します。



15℃前後

- さつまいも…水気と乾燥に注意。〈旬：9～11月〉
- かぼちゃ…温度が低いとへたの周りがカビるので注意。
- じゃがいも…風通しがよく涼しい場所で。

10℃前後

- タマネギ…風通しのよいところに吊るして保存。
- なす…冬場は常温で。夏場は5℃以下だと低温障害を起こすので野菜室へ。
- きゅうり…冬場は常温で。夏場はポリ袋に入れ野菜室へ