

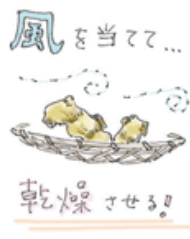


● 食材をムダにしない ●

食材の長持ち保存のコツ -2-

5 しょうがの保存

しょうがは冷蔵庫で保存していても、ベタついてくるのが困りものです。これはしょうがの水分が原因。この水分を乾燥させることによって、保存が可能になります。



利用法

表面を風に当てて乾燥させ、ペーパータオルとラップで二重に包みます。こうして冷蔵庫にいれれば1ヶ月以上も保存できます。

6 大葉の保存方法

大葉はお肉、お魚、パスタと、何にでも合う便利な食材ですが、傷みやすいので保存には一苦労。そんな時はしょうゆ漬けにすることで、長持ちさせましょう。



利用法

大葉は洗って水気を切っておき、密閉容器にしょうゆをひたひたにいれて、しょうゆ漬けにして保存します。

7 アスパラの保存方法

豚肉で巻いたり、サラダにしたり、食感の楽しいアスパラですが、保存をおろそかにすると大事な食感も失われてしまうので要注意。



利用法

アスパラの保存の基本は立てて冷蔵庫に入れることです。牛乳パック等を利用し、底に湿らせたキッチンペーパーを敷いて保存出来れば一番です。

8 なすの保存方法

なすは水分が多いので、水分が抜けてしまうとおいしさも半減。水分を保つ保存をしましょう。



利用法

なすはひとつずつラップに包んでから冷蔵庫に入れます。低温に弱いので、必ず野菜室に入れましょう。

9 砂糖の保存方法

ガチガチに固まってしまった砂糖では、計量もままなりません。さらさらの砂糖を保ちましょう。



利用法

砂糖が固まってしまったら、容器に食パンをちぎり入れ、5～6時間置きます。すると、食パンの水分を砂糖が吸って、元のやわらかい砂糖に戻ります。