

# 生き生き 長持ち 野菜保存法

気付くとぐつたりしている野菜。  
どうしたらおいしく保てるの?  
八百屋の奥さんで  
ベジタブル&フルーツマイスターの  
長谷川葉子さんに教えてもらったた

「基本的に野菜は、必要な分だけ買って早めに使いきることが大事です。安いからって山ほど買つて腐らすなら、質のいいものを選んで買うことを勧めます」と話す長谷川葉子さん。なるべく1週間で食べきる量を日安にしたい。

まず、野菜を保存する上で重要なのが温度だ。一般的に「野菜は野菜室」と思いこんでいる人が多いが、野菜室は約5~7℃ある。野菜は0~2℃くらいで長持ちするものが多いので、家庭の冷蔵庫ではチルド室を利用するといい。ジャガイモは太陽や蛍光灯の光で青く変色するため、冷暗所での保存がベスト。新ジャガイモは皮が薄く傷が付きやすいので、丁寧に扱う。冷やすと皮が硬くなるナスは、常温での保存が適している。

さらに、野菜は包丁を入れた所から変色していく。キャベツは外側からはがして使う。ニンジンも腐りやすい細い先の方から使うのが良い。

- トマト  
まだ青い場合は常温で赤くなるまで保存し、赤く色づいたら野菜室
- ナス  
基本は常温。1週間くらいで食べきれないなら、ビニール袋に入れて野菜室
- ジャガイモ  
紙袋に入れて、直射日光に当たらない涼しいところで保存
- ホウレン草など葉物やネギ  
キッキンベーバーに包み、ビニール袋に入れてチルド室
- キャベツ  
ビニール袋に入れてチルド室
- 大根やニンジン  
全体をラップかキッキンベーバーで包み、ビニール袋に入れてチルド室
- 枝豆やスナックエンドウ  
サッと湯通してから冷凍
- キノコ類  
水で洗わずに、表面をさっと拭いてフリーザーバッグに入れて冷凍する



## 長谷川商店

札幌市南区真駒内本町5丁目1-12  
電話: 011・583・4461  
営業時間: 9:00~19:00  
定休日: 日曜、祝日

野菜の保存法のひとつ、漬物。もともとは会津若松で作られていた「いも床」はぬか床のイモバージョンで、どんな野菜とも合う。甘しょっぱさがなんともいえない。漬け出された水分を取り除くことだ。材料はジャガイモ250gに同量の砂糖、70~100gの塩。軟らかく煮たジャガイモをつぶし、砂糖を混ぜる。さらに塩を入れ混ぜる。ふたができる容器に移し、冷蔵庫に1日置く。それから好きな野菜を漬け込み、数時間から一晩入れておくと完成。



結婚して夫婦で八百屋を始めるまでは、まったく野菜に詳しくなかったという長谷川さん



手軽に作れて、箸休めにぴったりの一品

