
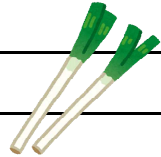


やさいの保存について



室温	
ネット、カゴに入れ冷暗所	(葉菜類) 玉ねぎ 
紙などに包み冷暗所	(根菜類) いも類 
冷蔵庫	
紙などに包み立てて保存	(葉菜類) アスパラガス (根菜類) ニンジン 
紙などに包み保存	(葉菜類) キャベツ、はくさい
紙などに包みポリ袋に入れて保存	(葉菜類) ほうれん草、小松菜、水菜 (果菜類) エンドウ、インゲン、ナス、ピーマン・パプリカ (根菜類) しょうが、大根、ゴボウ
ポリ袋に入れて保存	(葉菜類) ブロッコリー、レタス、もやし (果菜類) トマト、エダマメ、キュウリ (根菜類) カブ 
ラップに包み保存	(葉菜類) ネギ 
冷凍	
生のまま保存 (使いやすい大きさに切る)	(葉菜類) キャベツ、ネギ、水菜、小松菜 (果菜類) ピーマン・パプリカ、トマト、ナス*、キュウリ** (根菜類) ニンジン、カブ、ショウガ 
さっとゆでる (使いやすい大きさに切る)	(葉菜類) アスパラガス、ブロッコリー、ほうれん草 (果菜類) エンドウ (根菜類) さといも、大根 
硬めにゆでる	(果菜類) インゲン、エダマメ (さやごと) 
マッシュ	(根菜類) さつまいも・じゃがいも

注意点

*：ナスはあく抜きをして生あるいは炒めて保存。

**：うす切りにしてから塩もみし、さっと洗って水けを絞り、ラップに包んで保存。

解凍する場合：お浸しや和え物に使用する場合は、前日に冷蔵庫に入れ自然解凍。

汁ものや炒め物に使用する場合は、冷凍のまま使用。