

エスマイル 通信

管理栄養士編

Vol.86

特集：夏野菜の保存方法

レシピ：夏の焼き野菜マリネ



Smile

えがおの保険薬局

夏は食べ物が傷みやすい季節・・・

特に夏野菜の適切な保存方法はご存知ですか？

気づいたら野菜がダメになっていた、なんてことがないように適切な保存方法で長持ちさせて、無駄なく野菜を使い切りましょう

— — 基本の保存方法 — — — — —

- 乾いた状態で、濡れている場合は必ず水滴を拭きとる
- 切り口はラップで包むか、保存用ポリ袋に入れる
- ★野菜は育った環境に近い状態で保存するのが長持ちのコツです★



ちょっとした加工をすることで、
そのままの形で保存するより
長く鮮度を保つことができます

トマト

完全に熟していない場合は、室温保管で追熟させられます
熟れているものは野菜室保存が安心
新聞紙やキッチンペーパーで包み、ラップやポリ袋で乾燥しないようにさらに包んだ後、ヘタを下にして重ならない状態で保存
◎冷凍可能 トマトの水煮缶代わりに使えます

ナス

乾燥が大敵の野菜のためラップで包んでから野菜室保存
基本的には3-4日で食べきることをおすすめします
◎焼きナスにしてから冷凍すれば、解凍後そのまま食べられます
切ってアク抜き後冷凍すれば、煮込み料理に使えます
※食感が悪くなるため、炒め料理には向きません※



きゅうり

新聞紙やキッチンペーパーで包んだ上からポリ袋に入れて保存
横に寝かせるより立てて保存した方が鮮度を保てます

- ◎少し厚めにスライスし、1%程度の塩で塩もみして5分程置き
余分な水分を取った後ラップに包んで冷凍可能
自然解凍で使えます



オクラ

新聞紙やキッチンペーパーで包んでからポリ袋に入れて野菜室で
保存

ヘタの長さがあるようならば、コップに5mm程度の水を入れ、
ヘタを水に生けるようにコップに立ててポリ袋を被せておくと
より長持ちします

- ◎茹でて切った状態で冷凍しておくとも自然解凍で使えます



ピーマン

使うまでに時間がかかりそうな場合は1つつラップで包んでか
ら野菜室で保存

- ◎ヘタと種を取り除いて短冊切りなどにし、水気をしっかり取っ
てから冷凍可能



ズッキーニ

かぼちゃの仲間ですが、日持ちはそれほどしません
ナスと保存方法は似ており、ラップや新聞紙で包み野菜室で保存

- ◎5mm程度の薄切りにして重ならないように広げて冷凍
煮込み料理に使えます



野菜室・冷凍庫を上手く活用して夏野菜を保存してみましょう

参照：マイナビ農業

暑い日の1品にピッタリ！

「夏の焼き野菜マリネ」

～マリネとは、酢やオイル、ハーブやペッパーなどを加えた
マリネ液に魚・肉・野菜などを漬け込む調理法
食材を柔らかくしたり風味をプラスしたりするのが目的です～



〈材料〉(2人分)

- | | | | |
|--------|------|-----------|--------|
| ・ミニトマト | 6個 | ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・人参 | 1/3本 | ○酢 | 大さじ3 |
| ・ズッキーニ | 1/2本 | ○砂糖(はちみつ) | 大さじ1.5 |
| ・ナス | 1/2本 | ○減塩しょうゆ | 小さじ2 |
| ・黄パプリカ | 1/2個 | ・ブラックペッパー | 少々 |
| | | ・塩 | 少々 |

〈作り方〉

- ①ミニトマトはヘタをとり、その他の野菜は食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ中火で加熱し、人参、ズッキーニ、ナス、黄パプリカの順に入れ炒めていく
- ③シャキッと炒めたら、ミニトマトを加え、○を混ぜ合わせてからフライパンに回し入れ少し煮詰める
- ④ブラックペッパー、塩で味を調えたら完成



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。

管理栄養士 妹尾