

さつまいもを上手に保存しましょう



野菜を保存する場所として、冷蔵庫が一番多く使われていると思いますが、野菜によっては冷蔵庫に入れたままにしておくと「低温障害」を引き起こす事があります。熱帯や亜熱帯などの暖かい地域で育つ野菜や果物が特にその傾向があります。では、どのように保存すれば低温障害にならないのでしょうか？今回は、秋～冬にかけて特に美味しい「さつまいも」の低温障害と保存方法についてお伝えします。

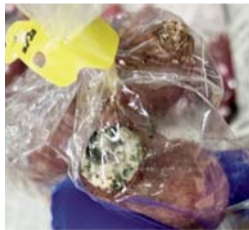
●低温障害とは

低温障害とは、冷蔵保存に向かない食材を入れたときに出る障害です。低温により細胞が死んでしまい、表面が黒くなったり、柔らかい状態になり腐敗を引き起こしたりします。

さつまいもの保存の適正温度は13～14℃です。9℃以下の低温に長く置くと腐敗し、15℃以上では皮の変色や芽がでてきたりします。

他にも南瓜、オクラ、なす等も同じように低温障害を起こします。

※写真の黒くなっている部分が低温障害によるものです。



●さつまいもにおすすめの保存方法は

一般に野菜室の温度は約3～8℃の温度に設定されていることが多いですが、さつまいものように野菜によっては野菜室でも低すぎる事があります。冷蔵庫での保管は避け、常温で保管しましょう。さつまいもは乾燥にも弱いので、1本ずつキッチンペーパーで包んでから新聞紙などでくるみ、まとめてポリ袋に入れましょう。使い切れず、カットしたさつまいもは、ラップでつつみ冷蔵庫で保管し、早めに使い切るようにしましょう。

●生協の宅配での野菜の温度管理

生協のトラック庫内は常温のため、夏季の外気温が高い時期は高温となり、厳寒期(1月～3月)の時期には低温となり、1年を通して流通温度帯が安定していません。そのため、極端な温度変化を作らないために、シッパーにいれ必要時に蓄冷剤を投入し流通させる中冷温度帯物流(シッパー庫内温度は約15℃～約20℃)でお届けしています。

さつまいもは、厳寒期は温度低下を防ぐため、緩衝材を巻いてお届けし、それ以外の時期にはシッパー内に通気を良くするための紙袋に入れてお届けしています。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2023年
11月2週
(45号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

