

農産物を上手に保存しましょう

野菜や果物、きのこなどの生鮮農産物には消費期限はなく、法律的にも表示義務はありません。農産物は収穫された後も呼吸したり、水分を排出したりしているので、いつまで食べられるかという期限をつけるのは難しいものです。もちろんなるべく早く食べるのが一番ですが、なかなかそうもいかないですね。今回はそんな農産物の保存についてのお話です。

●とりあえず冷蔵庫に入れてしまっていないですか？

農産物の呼吸を抑制したり、ストレスを和らげたりするには、温度を下げると効果的です。ただ、農産物によっては低温に弱いものもあります。サツマイモ、なす、かぼちゃ、きゅうり、バナナ、柑橘類、アボカドなどは低温に弱いため、保管温度には注意が必要です。サツマイモは新聞紙などにつつま風通しの良い、涼しい冷暗所で保存しましょう。一方、玉ねぎやじゃがいもなど比較的傷みにくい野菜も、寒い場所や冷蔵庫から暖かい場所に移動して放置すると、温度差で汗をかき(結露)、その水分で細菌が増殖して傷んでしまうこともあるので、温度差や湿気にも要注意です。

●小分けして保存する

すぐに全部消費するのが難しい時にはカットして保存したいですね。しかし、野菜はカットするとエチレン(植物ホルモン)が発生しやすく、傷みやすくなります。低温に弱い野菜でもカットした後は冷蔵庫で保存しましょう。野菜によっては冷凍する、という選択肢もあります。

*「エチレン」とは？

野菜や果物は、エチレンという植物ホルモンの作用で生長し、熟成していきます。野菜や果物の生長にエチレンは必要不可欠なものですが、収穫後は自ら、または周辺の野菜や果物までをも傷めてしまいます。

●冷凍の活用

食感は変化し生食には適さなくなりますが、野菜は冷凍することも可能です。トマトやもやしはそのまま、キャベツやアスパラガス、きのこは調理しやすく切って。人参、ごぼう、大根は薄切りにして冷凍できます。冷凍した野菜は解凍せず冷凍のまま加熱調理すると美味しくいただけます。新しい食感に出会えるかも!?

様々な農産物があり、それぞれに適した保存方法があります。それぞれにあわせて保存し、農産物を美味しく無駄なくいただきたいですね。

2017年
2月3週
(7号)

東海コープ商品検査センターからの

おいしくって、安全なおはなし

