

野菜の保存・貯蔵

温度・湿度に配慮して



家庭菜園で取れた野菜を上手に保存しましょう。土地の気候に合った方法で貯蔵すれば、野菜を長く利用することができます。温度や湿度に気を付けて、野菜ごとに手間をかけた保存をしましょう。

「屋内での保存」

温度変化の少ない納屋や冷暗所で、乾燥を防ぐことがポイントです。キャベツ、ハクサイは水分の蒸発を防ぐため新聞紙に包み、段ボール箱に入れておきます。ダイコン、ニンジンは一穴開きポリ袋に、長ネギは土付きの

ままポリ袋などに入れて立て掛けておきます。芋類は陰干しして乾かしてから、発泡スチロールの箱に入れておきます。

冷蔵庫で保存する場合は、ホウレンソウなどの葉物はポリ袋に入れ、立て掛けておくのが原則です。保存温度は、葉物など低温で育った野菜は0〜5度で保存するのが良いでしょう(図1)。

「畑や庭での保存」

キャベツ、ハクサイは、株をびった

り並べ、わらや落ち葉で覆い、その上にむしろを掛けておきます。雪の多い地方では、ビニールなどで屋根掛けします(図2)。

サトイモは、温暖地では畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分に冬越しができます。

「土中貯蔵」

ダイコン、ニンジン土を付けたまま葉を切り落とし、深さ20〜30cmの穴に斜めに寝かせておき、土を掛けます(図3)。サトイモ・サツマイモは、排水の良い所に深さ60cm程度の穴を掘ります。サトイモでは芋を崩さないように逆さにいけます。サツマイモは成り首を付けたまま埋め、30cmくらいに盛り土して、上にビニールシートで雨よけします(図4)。シヨウガの貯蔵温度は13〜15度と他の野菜より高いので土中深くにい

図1 冷蔵庫での保存

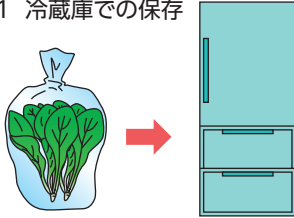


図2 畑や庭での保存

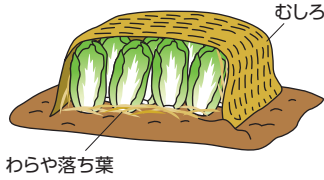


図3 土中貯蔵1

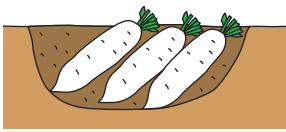
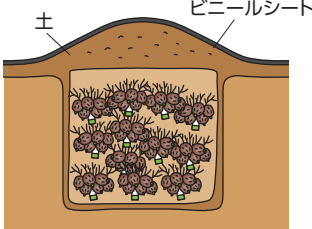


図4 土中貯蔵2



ご飯がすすむ!

生姜と切り干し大根の佃煮

材料

生姜	100g
切り干し大根	25g
★調味料	
三温糖	50g
しょうゆ	40cc
新調味りんタイプ調味料(Aコーン)	20cc
五倍酢原液(Aコーン)	20cc
刻み昆布	3g
かつお節	5g

作り方

- 1 切り干し大根は水で戻す。生姜は千切りし、沸騰したお湯に入れ、再び沸いたらざるにあげて冷水で冷まし、水気を絞っておく。
- 2 鍋に★調味料を入れ煮立て、切り干し大根・生姜・刻み昆布を入れて煮汁がなくなる直前まで煮る。
- 3 火を止め、かつお節を入れて残りの水分を吸わせる。

