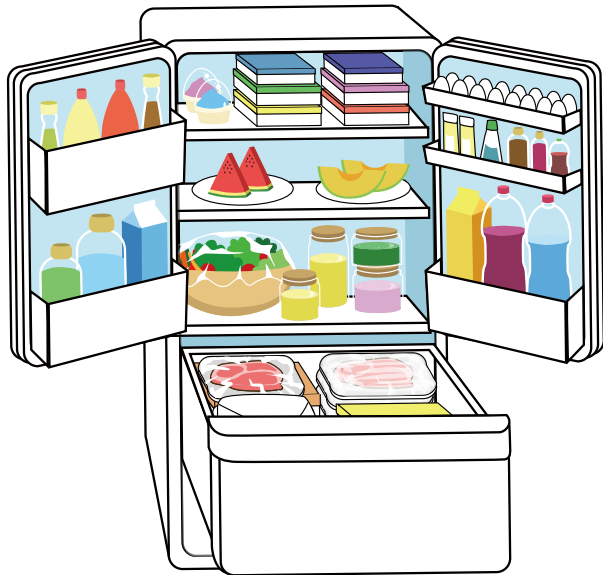


# 腐って捨ててしまうのは、もったいない!

夏こそ旬の野菜や果物を美味しく、たくさん食べて夏バテに備えたいですね♪

でも、夏は食べものが腐りやすい季節です。

今回は、美味しいうちに、食べ切れるコツをご紹介します!



## 1. 買い物前に冷蔵庫の中身をCHECK!

まずは、「無駄な食材を買わない」ことが大切です!

特に野菜や生ものなどの傷みやすい食材は必要なものだけを買うように心がけましょう。

また、冷蔵庫は常に整理整頓して使うようにしましょう。

## 2. 目線の位置に保存!

目線の位置に保存するほうが、「美味しいうちに食べなくっちゃ」という意識づけにもなります。

新鮮なものは、できるだけ目線のある位置に保存し早めに食べ切るようにしましょう。



保存の達人を  
目指して頑張ろう!

## 3. 保存方法をマスターする!

### 冷蔵

#### 買い物から戻ったら、すぐに冷蔵庫へ

野菜類は、乾燥させない! 育った状態で保存する!  
芯があるものは芯をとる! ことが大切です。  
肉や魚は劣化が早いので、すぐに冷蔵しましょう。

#### 冷蔵庫が苦手な食材もあります

アボカドやバナナ等の熱帯・亜熱帯原産の果物です。  
また、ジャガイモ、玉ねぎ、にんにく等も涼しいところで保存するようにしましょう。

### 乾燥

薄切りにして、1週間程度干して・・・  
水分がなくなり、縮んだら保存袋へ入れ冷凍庫へ!  
大根、ニンジン、長ネギ等ができます。  
キノコ類は、乾燥剤を入れて常温保存がお勧めです。

### 冷凍

#### 小分け



冷凍庫は隙間なく詰めたほうが電気代の節約になります。  
まとめ買いをした時は、下味をつける等工夫して、小分けにしましょう。

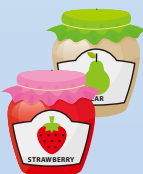
バナナやベリー類を冷凍すれば、夏にぴったりのひんやりデザートに♪ヨーグルトにかけても良いですね!

#### フリーザーパックを活用

しっかり、口を閉じることで、乾燥を防ぐことができます。  
開封した日や冷凍した日付を記載して消費期限を把握するようにしましょう。

### 漬ける

野菜だけでなく、果物を漬けることもできます。  
砂糖を入れて煮込むだけで、ジャムとしても使えます!



参考: 農林水産省ホームページ

(キノコ類の保存方法は、エコライフプラザ通信24号でご紹介しています。  
また区ホームページでもご確認いただけます。)



葛飾区 かつしかエコプラザ通信 🔍 検索



こうやって、工夫すれば、無駄に捨てることがなくなり、  
ごみの減量につながるね♪  
右のページには茄子の保存方法等も紹介しているよ!  
ぜひ実践してみてくださいね!