

親戚やご近所から夏野菜や果物をいただいたり、  
家庭菜園でたくさん収穫したりした時に、

すぐに食べきれなくて保存に困ったことはありませんか？

そこで、旬のおいしさを長持ちさせるための保存法を紹介します。

なお、紹介する保存期間はあくまで目安ですので、早めに食べましょう。

## 冷凍の場合

### 【保存期間】 2カ月



#### ヘタ付きのまま丸ごと冷凍する

切り口から劣化しやすいので、トマトもミニトマトもヘタ付きのまま丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍します。保存後に再度使用する際は、5分ほど室温に置けば、そのまま切ることができ、水にさらせば皮がツルンときれいにむけます。



### 【保存期間】 2カ月



#### 生のまま丸ごと冷凍する

ピーマンは丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍。カットするよりも劣化が少なく、おいしく保存できます。室温で5分ほど置けばそのまま切れるので便利。自然解凍をして水気を絞ればお浸しになります。カットしていると保存期間は1カ月程度です。



### 【保存期間】 2カ月



#### 生のまま丸ごと冷凍する

なすはカットするとそこから劣化が進んでしまいます。冷凍保存する場合は丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍することで、長期保存が可能になります。使用時には5分ほど室内に置けば、そのまま炒め物や煮物に使えます。解凍後に水気を絞ればお浸しとして生でも食べられます。



### 【保存期間】 1カ月



#### 食べやすく切って冷凍する

食べやすく輪切りや薄切りにして冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍します。凍ったままでも炒め物やマリネに使え、自然解凍をして水気を絞ればお浸しにもなります。苦味が気になる場合は、塩もみしてから冷凍するのが○。

