

夏野菜の保存術

冷蔵の場合

トマト



赤い色を出す成分のリコピンには抗酸化作用があり、加熱したり、油とともにとると体に吸収されやすい。種の周りのゼリー質には、うまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれる。

【保存期間】 7日から10日

肉厚なヘタ部分を下にしてポリ袋へ

肉厚で傷みにくいヘタ側を下にして、1個ずつキッチンペーパーで包んでからポリ袋に入れ、野菜室で保存しましょう。冷やしすぎると甘味が弱くなるので常温保存でもよいですが、気温の高くなる5月から9月にかけては野菜室に入れて保存を！

ピーマン



加熱すると青臭さが抜けて食べやすい。加熱しても壊れにくいビタミンCのほか、ビタミンCを吸収しやすくなるビタミンP、免疫力を高めるといわるカロテンも含まれている。

【保存期間】 2週間

3個から4個ずつペーパーで包んでポリ袋へ

3個から4個ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。赤ピーマンは緑ピーマンが熟したもので、緑ピーマンに比べて日持ちがしないので、早めに使い切りましょう。同様の保存方法の場合は、赤ピーマンの保存期間は1週間です。

なす



油との相性がいいので、まず素揚げした後に煮たり炒めたりすると、おいしくなる。皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酵素の働きを抑えるといわれている。

【保存期間】 1週間

冷やしすぎるとタネが黒くなるので注意

2本から3本ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。冷やしすぎると低温障害を起こしてタネが黒く変色してしまいますので、なるべく早めに食べるように心がけましょう。

ゴーヤ



ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいいため、炒めものや天ぷらに。苦み成分は胃液の分泌を促して食欲を増進。わたと種を取り除いて塩もみすると苦みが和らぐ。

【保存期間】 1週間

傷みやすいワタとタネを取って保存する

ゴーヤはワタの部分に水分が多く、そのまま保存してしまうとワタから劣化が進みます。そこでゴーヤを縦半分に切ってワタとタネをスプーンできれいに取り除き、切り口の水分をキッチンペーパーで拭き取ります。その後切り口をラップで包み、下にして野菜室で保存しましょう。