


くだもの選び方と保存方法

| | | |
|--|------|--|
| みかん  | 選び方 | 大きすぎず、色が濃く、果皮が薄く房から浮いていないもの。 |
| | 保存方法 | ヘタを下にして、風通しの良い場所で保存。段ボールに入ったみかんは時々上下を入れ替えましょう。 |
| りんご  | 選び方 | 重くて果皮に張りがあり軸がしっかりしているもの。 |
| | 保存方法 | 風通しの良い冷暗所で保存。冷蔵する場合は、乾燥を防ぐためにポリ袋に入れる。 |
| なし  | 選び方 | 果形がやや横長で、均一に色づき果皮に張りがあり軸がしっかりしているもの。 |
| | 保存方法 | 追熟しない果物なので、早めに食べる。ヘタを下にしてラップで包み冷蔵庫で保存。 |
| ぶどう  | 選び方 | 軸が緑色でしっかりしている。果皮は色鮮やかで張りがあり、白い粉（ブルーム）があるもの。 |
| | 保存方法 | 買ってきたらすぐに冷蔵庫へ。ブルームには鮮度を保つ働きがあるので洗わずに保存。 |
| かき  | 選び方 | ヘタが果実に張りつくように隙間がないもの。濃いオレンジ色に色づきずしり重いもの。 |
| | 保存方法 | 熟成が進みやすいので早めに食べましょう。ヘタが乾くと柔らかくなるので、長持ちさせたい場合は軽く濡らしたペーパータオルをヘタにかぶせて冷蔵庫に保存します。 |
| もも  | 選び方 | 果皮全体にまんべんなくうぶ毛が生えていて、甘い香りがするもの。 |
| | 保存方法 | ペーパータオルに包んだ後ポリ袋に入れ、フルーツキャップを履かせる。(お店でもらってくると◎) 熟度と食べるタイミングを考えて冷蔵庫で冷やす。 |
| さくらんぼ  | 選び方 | 軸が緑色で枯れたり折れたりしていないもの。果皮に張り と ツヤがあり粒が大きいもの。 |
| | 保存方法 | 温度変化に弱い果物なのでなるべく早く食べる。保存容器にペーパータオルを敷き、洗わずにぶつかり合わないように入れ保存。 |

おいしいくだものを選んで、上手に保存して食品ロスを削減しましょう！