

食材の選び方と保存方法

新鮮な食材を選んで正しく保存すれば、おいしいばかりでなく、長持ちして食費の節約にもつながります。

【食材を選ぶ時の注意点】

消費期限と賞味期限

消費期限：製造日を含めて概ね5日以内で品質が急速に劣化する食品に表示された期限で、**必ず、期限内に消費する必要がある。**

賞味期限：製造日を含め概ね5日を超え、品質が比較的劣化しにくい食品に表示された**期限で期限を過ぎても直ちに「食べられなくなる」ということではなく、おおよその目安となる期限です。**

※いずれも、定められた方法で開封せずに保存した場合

短い

保存期間

長い

◎新鮮な肉の選び方



肉の中では一番傷み易い。ピンク色で皮のポツポツがはっきりしているものが新鮮。古くなると黄色っぽくなる。



淡い赤色でつやがあるものがよく、鮮度が落ちると赤身、脂身が灰色っぽくなったり、肉汁がたまってたりしている。



鮮やかな赤色のものが新鮮。脂身は黒っぽく端が乾いた感じになっていたら鮮度低下。

◎新鮮な魚の選び方



パックに水や血が出ておらず、身がしまっていて弾力性があるものが鮮度がよい。



目が澄んでいてにごっておらず、身に張りがあって弾力性があり、みずみずしく、光沢のあるものが鮮度がよい。



貝殻に光沢があり、口が開いていないものが鮮度がよい。

◎新鮮な野菜の選び方

全体的にみずみずしく、色が濃くて艶があり、茎などがしっかりしたものは新鮮で長持ち。

【食材の保存方法】

食材の適温

→ 食材が売り場で置かれている状態を参考に!!






◎冷凍に向いているもの

ご飯・パン・もち・乾物・茶葉
加熱調理したものなど

◎ポイント

- 素早く凍らせる。熱いものはまず冷ましてから
- 小分けして薄く、平らに1回に使う量に分け、フリージングバッグなどに入れ、薄くしながら空気を抜いておく
- できるだけ1ヶ月以内に使う

冷蔵庫での保存場所

冷蔵庫  約3〜5℃：下ごしらえした材料約など	
チルド  約0〜-3℃ 納豆など	パーシャル  微凍結
野菜室  約5〜7℃ を除く野菜・果物	
冷凍庫  約-18℃ 自分で冷凍するもの	

その他冷凍可能な食品



ケーキ・チーズ
自然解凍で可



魚
(下処理をしたもの)



肉



水産ねり製品

野菜の適した保存方法



かごやネットに入れて
涼しい場所へ



低温に弱いので新聞紙
に包んで涼しい場所



乾燥しやすいので、ペーパータオルなどを濡らして包み、ポリ袋などにふわっと入れて冷蔵庫へ。(根元を下にして立てて入れる)



ラップでぴったり包むかポリ袋に入れ、レタス・キャベツはしんを下にして冷蔵庫へ。

その他の食品の保存方法

◎残った料理

鍋に入れたままにしないで、密閉容器に移し替えて冷蔵庫保存

◎使いかけの缶詰

残ったら缶から密閉容器に移し替え、冷蔵庫へ

◎たまご

卵の丸い方は空気を含んでいるので上にして冷蔵庫へ入れておくと卵黄が安定して長持ち。