

2 お野菜の保存 水分量に着目した調査

ごぼう、ほうれん草をそれぞれの条件下で保存し、重量の変化を調べました。

ごぼう

- 条件① 土付きごぼうをそのまま冷蔵暗所で保存
- 条件② 洗いごぼうを購入時の状態で冷蔵



結果
7日間保存しても土付きごぼうと洗いごぼうの重量には大きな変化が見られませんでした。やや洗いごぼうの減少率が高くなりました。洗った状態で冷蔵保存すると、庫内で乾燥が進みやすくなるようです。

調査条件	初日	3日後	7日後	減少率
①土付+常温	1	0.97	0.93	6.9%
②洗い+冷蔵	1	0.94	0.86	14.3%

*初日の重量を1として数値を出しています。
*重量変化のほとんどは、水分の減少が原因だと考えられます。

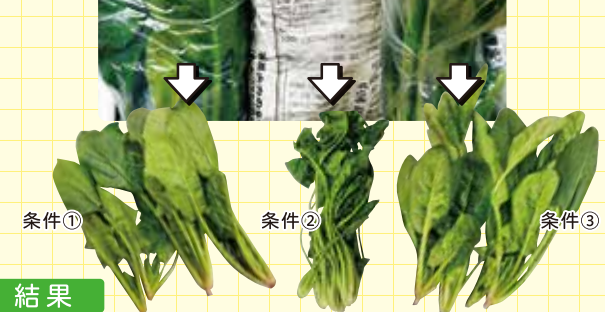
まとめ

葉菜類を保存するときは、全体の鮮度を保つことができる鮮度保持袋を使う保存方法がおすすめです。根菜類は、すぐに使わない場合は、土付きを購入し、常温で保存するといでしょう。ただし、あまりにも長い期間の保存はおすすめできません。

ほうれん草

- 条件① 鮮度保持袋※に入れて口を曲げ、立てて冷蔵
- 条件② 新聞紙に包み、立てて冷蔵
- 条件③ ポリ袋に入れて口を曲げ、立てて冷蔵

※野菜の水分蒸散を抑え、呼吸をコントロールできる袋のこと。



結果
条件②の新聞紙で包んだほうれん草は、重量変化が大きく3日後にはしおれてしまいました。他の袋で保存したほうれん草は観察期間の10日間では重量に大きな差は見られませんでした。ただし、条件①の鮮度保持袋に入れておいたほうれん草は傷みが少ないようでした。

調査条件	初日	3日後	7日後	10日後	減少率
①鮮度保持袋	1	0.98	0.97	0.95	4.7%
②新聞紙	1	0.81	-	-	18.9%
③ポリ袋	1	0.99	0.98	0.96	3.9%

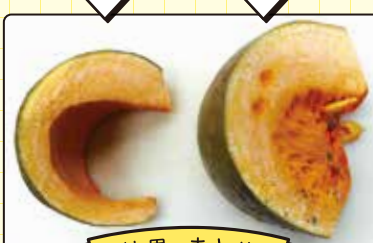
*初日の重量を1として数値を出しています。
*重量変化のほとんどは、水分の減少が原因だと考えられます。

1 お野菜の保存 見た目の変化を調査

かぼちゃ、セロリをそれぞれの条件下で保存し、観察しました。

かぼちゃ

- 条件① ワタと種を取り除いて、ラップをして冷蔵
- 条件② ワタと種が入ったまま、ラップをして冷蔵



結果・まとめ
条件②では10日経過後、ワタと種の部分にカビが発生。すぐに使わない場合は、そのまま保存するのではなく、ワタと種を取り除いてからラップをして冷蔵保存がおすすめです。

セロリ

- 条件① 茎と葉を分けずにそのまま、チャック付きの袋に入れて立てた状態で冷蔵
- 条件② 茎と葉を分けて、濡らしたペーパーで包み、袋に入れて立てた状態で冷蔵



結果・まとめ
10日経過後、条件①の方は、葉が黄色みを帯びていました。セロリは、葉が傷みやすいので、葉と茎に分け、濡らしたペーパーで包む方法がおすすめです。

商品検査センター
りんご館レポート
おききたい 知って

野菜の上手な保存方法

買ってきた野菜や、その使い残しなど、野菜のベストな保存方法に悩むことはありませんか？今回は、いくつかの野菜を使って、どのように保存すれば新鮮な状態を長くキープできるのか、商品検査センター「りんご館」で調べてみました。

A 果菜類（とまと、なす、きゅうり、ピーマンなど）や根菜類（大根、人参、さつまいも、里芋、いも、ごぼうなど）は、室内での常温保存が適しています。葉菜類（ほうれん草、レタス、キャベツ、白菜など）は、基本的には冷蔵庫がおすすめです。カット済みのものは、冷蔵庫で保存し、早めに使い切るようにしましょう。

Q どちらの冷蔵庫と常温、保存がいいのか迷います。
A 右のQと同じで、野菜が育った環境に近い状態の保存が望ましいため、土の中で育ったものは土付きのままがいいでしょう。洗った場合は、冷蔵庫に入れる前にしっかりと水滴を拭き取っておくと傷みにくいとされています。

Q 野菜は洗って保存した方がいいの？
A 基本は育った環境に近い状態にして保存するのが望ましいと言われていますが、一般の家庭でその状態にすることは難しいこともあるでしょう。立てて保存ができない場合は、購入してなるべく早く食べる、調理する、冷凍するなどしましょう。

Q & A
お野菜の保存
理化学検査担当
はなだみつる
花田 充

