

にんじん

～選び方～

茎の切り口の軸が小さく、赤身が鮮やかで表皮が滑らかなもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 2～3週間

湿気と乾燥に弱いので、キッチンペーパーで1本ずつ包みポリ袋に入れ、ヘタを上にして野菜室に保存する。

<冷凍保存> 1か月

好きな大きさに切って、生のまま冷凍用保存袋に入れる。

きゅうり

～選び方～

緑色が鮮やかでツヤとハリがあり、両端のかたいもの。



～保存方法～

<冷蔵保存> 10～14日

1本ずつキッチンペーパーに包んで、ポリ袋に入れる。ヘタを上にして野菜室に保存する。

<冷凍保存> 1か月

薄い輪切りにして塩もみし、水気を絞ってから小分けにしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れる。

ほうれん草・小松菜

～選び方～

葉の緑が鮮やかで肉厚、葉先までピンとしているもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 7日

ポリ袋に入れ、野菜室に立てて保存する。

<冷凍保存> 1か月

ざく切りにして、生のまま冷凍用保存袋に入れる。

もやし

～選び方～

茎が太くてツヤとハリがあり、色が白く変色していないもの。



～保存方法～

<冷蔵保存> 3日

低温を好むので、購入した袋のままチルド室に入れる。

<冷凍保存> 2～3週間

生のまま冷凍用保存袋に入れる。



しいたけ

～選び方～

皮軸が太くて肉厚、カサが茶色く丸みがありよく乾いているもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 7日

2～3個ずつ軸を上にしてキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れる。

<冷凍保存> 1～2か月

切って冷凍用保存袋に入れる。冷凍するとうまみ上がる。

その他のきのこ(しめじ、えのき、えりんぎ、舞茸)

<冷蔵保存> 7日

キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れる。

<冷凍保存> 1か月

しめじとえのきは根元を切ってほぐし、えりんぎと舞茸は食べやすく切って、冷凍用保存袋に入れる。

にんにく

～選び方～

粒が大きく硬くてしまりがあり、1片ずつ均等に膨らんでいて外皮は白く、芽が出ていないもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 2～3か月

キッチンペーパーで包んで、保存袋に入れてチルド室。

<冷凍保存> 1～2か月

1片ずつ、薄切り、すりおろしなど使いやすく切って小分け冷凍する。

しょうが

～選び方～

形がよくてハリがあり、色が均一で光沢がある。縞模様が等間隔で、表面に傷やカビがないもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 2～3週間

軽く濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包みチルド室に保存する。

<冷凍保存> 1～2か月

1片ずつ、薄切りなど使いやすく切って小分け冷凍する。

大葉

～選び方～

葉先がピンとしていて色鮮やかで、香りが強いもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 2～3週間

空き瓶などに少量の水を注いで軸をさし、蓋をする。

<冷凍保存> 1か月

軸を取ってそのまま冷凍用保存袋に入れる。凍ってからむとパラパラになる。

柚子

～選び方～

張りがありヘタの切り口が茶色くなってないもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 10日

1個ずつキッチンペーパーで包んでから保存袋に入れる。

<冷凍保存> 3～4か月

ラップで包んで、冷凍用保存袋に入れる。凍ったまま必要な分だけ皮がむけるので、残ったものは冷凍室へ戻す。

秦野市

食材の 選び方 & 保存方法

新鮮な食材の選び方と
長持ちする保存方法

監修

料理研究家 島本美由紀 様

画像出典

Food.foto (https://food.foto.ne.jp/)

食品画像のそざい屋さん (https://sozaiya-san.jp/)

秦野市 環境資源対策課

〒257-0024 秦野市名古木409

☎0463(82)4401



キャベツ

～選び方～

葉にツヤとハリがあり、
ずっしりと重みのあるもの。

～保存方法～

<冷蔵保存>

・丸ごと 2～3週間

芯を切り抜き、濡らしたキッチンペーパーを詰める。
ポリ袋に入れ、芯を下にして野菜室に保存する。

・カットしたもの 7日

切り口の水分を拭き取ってから、キッチンペーパーを
かぶせてポリ袋に入れ、切り口を下にして、野菜室で
保存する。

<冷凍保存> 1か月

好きな大きさに切って、生のまま冷凍用保存袋に入れる。

白菜

～選び方～

外葉が鮮やかな緑で葉先まで
しっかり巻き付いており、ツヤ
とハリがあり、重みのあるもの。



～保存方法～

<常温保存> 2～3週間

丸ごと新聞紙で包み、冷暗所に立てて保存する。

<冷蔵保存> 7日

カットしたものは切り口にキッチンペーパーかぶせ、芯、
もしくは切り口を下にして野菜室に保存する。

<冷凍保存> 1か月

好きな大きさに切って、生のまま冷凍用保存袋に入れる。



長ネギ

～選び方～

葉先の緑が鮮やか。
白い部分がしっかりと固く、
みずみずしいもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 10～14日

保存袋や筒状の容器に合わせて切って入れ、水を1cmほど
注ぎ、立てて野菜室に保存する。
2～3日置きに水を取り替える。

<冷凍保存> 1か月

好きな大きさに切って、生のまま冷凍用保存袋に入れる。



ブロッコリー

～選び方～

つぼみの色が濃く締まっていて、
中央部が盛り上がっており、株の
切り口がみずみずしいもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 2週間

グラスに3cmほどの水を入れてブロッコリーを挿し、
ポリ袋をかぶせて輪ゴムで留める。
キッチンペーパーでつぼみを覆うと、より長持ちする。

<冷凍保存> 1か月

小房に分けて、生のまま冷凍用保存袋に入れる。
さっと茹でてから冷凍しても便利。

たまねぎ

～選び方～

丸くて重みがあり頭部が小さく、
ぎゅっと詰まっていて、表皮が
しっかり乾燥し、ツヤのあるもの。



～保存方法～

<常温保存> 2か月

湿気に弱いので1個ずつ新聞紙に包んでから、
カゴやネットに入れて風通しのよい涼しい場所に保存する。
夏場は傷みやすいので野菜室に入れるとよい。

<冷蔵保存> 2～3週間

皮をむき、1個ずつキッチンペーパーで包んでから保存袋
に入れて野菜室に保存する。

<冷凍保存> 1か月

好きな大きさに切り、生のまま冷凍用保存袋に入れる。



ごぼう

～選び方～

太さが均一でひげ根の少なく、
ひびがないもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 泥付きごぼう…2週間 洗いごぼう…1週間

泥付きごぼうは新聞紙で包んでからポリ袋に入れる。
洗いごぼうは湿らせた新聞紙等に包んでからポリ袋へ。

<冷凍保存> 1か月

凍ったままでも切れるので袋の大きさに合わせて切るか、
食べやすく切って水にさらし、キッチンペーパーで水気を
拭き取ってから生のまま冷凍する。



トマト

～選び方～

ヘタが緑色でピンとしていて重み
があり、赤みが濃く、皮にツヤと
ハリがあるもの。

～保存方法～

<冷蔵保存> 7～10日

1個ずつキッチンペーパーで包み、ヘタを下にしてポリ袋
に入れ野菜室に保存する。
ミニトマトはヘタを取ってから、保存容器にキッチン
ペーパーを敷き、中に入れて蓋をする。

<冷凍保存> 3か月

丸ごと冷凍用保存袋に入れる。室温に5分置けば切れる。

じゃがいも

～選び方～

皮が薄くて傷がなく滑らかで、
全体的にふっくらとしており、
硬さがあり芽が出てないもの。



～保存方法～

<常温保存> 3か月

新聞紙に包んで風通しのよい場所に置く。リンゴと一緒に
置くとエチレンガスの作用で発芽しにくくなる。

<冷蔵保存> 2か月

新聞紙に包むか、1個ずつキッチンペーパーに包んでから
ポリ袋に入れる。

<冷凍保存> 1か月

食べやすく切って洗って拭き、冷凍用保存袋に入れる。



大根

～選び方～

色が白くて太く、表面に傷がなく
まっすぐ伸びているもの。
持った時にずっしりと重いもの。

～保存方法～

<常温保存> 3か月

葉を切り落とし、新聞紙に包んで風通しのよい場所に立て
て保存する。気温が上がる時期は野菜室に入れるとよい。

<冷蔵保存> 葉3日、根10日

葉、葉元、中間、根元に切り分け、キッチンペーパーで
包んでからポリ袋に入れて野菜室に保存する。

<冷凍保存> 1か月

葉は小口切り、根は好きな大きさに切って生のまま冷凍用
保存袋に入れる。