

野菜や果物を買ってきたら、とりあえず冷蔵庫の野菜室に入れていませんか？野菜や果物は、温度変化の影響で早く傷んでしまう場合があります。特に、低温を苦手とする種類の野菜や果物もあるため、注意が必要です。今回は、上手な保存方法についてお知らせします。

温度変化に注意しましょう

生協からお届けする商品では、例えばジャガイモは、段ボール箱に入って常温でお届けする場合と、他の農産物と一緒に野菜類の箱入りで、冷蔵でお届けする場合があります。ジャガイモ自体は、どちらの温度でも保管可能ですが、お届けした温度と違う温度で保管してしまうと、結露で水分がつくことにより劣化を早めてしまうケースがあります。なるべく、お届けした状態と同じ温度帯で保管されることをお勧めします。また、冷蔵庫の開け閉めの頻度や詰める量によって、冷蔵庫内の温度は大きく変化します。開け閉めの頻度を減らしたり、定期的に冷蔵庫の掃除をすることで温度変化をなるべく少なくすれば、保存状態がよりよくなります。

野菜、果物保存方法の例

●バナナ

房全体の重みで下の部分がつぶれて早めに傷むことを防ぐために、カーブしている部分を上にして山型に伏せて置きましょう。

南国育ちの野菜や果物は低温が苦手です。バナナは13.5℃を下回る場所では熟成が進まず、皮も黒ずんでしまいます。ですが、皮が多少黒ずんでも果肉の鮮度はある程度保たれるので、夏場など日持ちが難しい時期の保存には、冷蔵庫でも温度が下がりすぎない野菜室がお勧めです。袋から出して新聞紙やキッチンペーパーに包み、ビニール袋に入れて保存しましょう。新聞紙やキッチンペーパーで包むことで、湿度を程よい状態に保つことができ、直接冷気が当たるのを防ぎます。



●トマト、ナス

意外と冷気に弱いのがトマトやナスです。夏場などに室温で置くと、より熟し、過剰に熟してしまうと柔らかくなりすぎ、やがて腐ってしまいます。2～3日なら常温でも大丈夫ですが、保管期間を延ばしたい場合はキッチンペーパーなどに包み、ビニール袋に入れて直接冷気が当たらないようにして、野菜室で保存しましょう。



●根菜類

風通しがよく、直射日光の当たらない場所での保管が向いています。土や泥がついているものは水洗いせずに、そのまま保存しましょう。洗ってしまうと、その水分で腐りやすくなってしまふ場合もあります。

またジャガイモは、光にあてると緑化して毒性物質ができてしまいます。新聞紙や広告紙で包んで保存すると光をさえぎることができます。



開発改善

岐阜県産アユを使った商品がデビューしました。

「地元岐阜県産のものを使った商品を買いたい!」という声から、岐阜県産アユを使った商品が登場しました。

生協限定!



岐阜産小アユの唐揚げ
凍 130g
本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 9月5週



岐阜産焼きアユの雑炊&ご飯
凍 アユ1尾(約50g)×2 + タレ
本体価格 850円
税込価格 918円
次回予定 10月3週

アユご飯

炊飯器に2合のお米を入れ、タレと水で2合の目盛に合わせて炊いてください。蒸らし終わったら、ほぐした鮎(レンジで加熱、平皿の上で骨取り)の身を入れ、混ぜ合わせます。

組合員さんに
教えていただきました

わが家のいち押し!



co-op オリーブオイル
400g
本体価格 498円
税込価格 537円
次回予定 9月2週

鶏ムネ肉のオリーブ油漬けソテー

鶏ムネ肉を一口大のそぎ切りにして、オリーブ油をたっぷり、マジックソルト、ハーブ(バジル等)と一緒にポリ袋に入れ、使うまでは冷蔵庫に入れておきます。ソテーする時は、袋の中身を全部フライパンに投入します。

多治見市 ぴーまむさん



co-op 4種のベリーミックス
凍 200g
本体価格 318円
税込価格 343円
次回予定 9月2週

お手軽スムージー

チャック付き袋に冷凍フルーツ(ベリー系等なんでもOK)を入れ揉み砕きます。好みの大きさになったらヨーグルトや牛乳を入れて、簡単スムージーのできあがり!チャックを少し開けて、ストロー差して飲んでも。子どもと楽しくつくれます!!

瑞穂市 まかりさん



co-op ホイル
レギュラー
(25cm×10m)×2
本体価格 180円
税込価格 198円
いつでも注文カタログ

炊飯器で同時調理!

角切りにしたじゃがいも、にんじんをアルミホイルで包み、炊飯時に米の上において一緒に炊きます。炊きあがったらきゅうりなどを加え、マヨネーズで味付けしてサラダの出来上がり。暑い日の調理は大変なので、炊飯器におまかせです。

可児市 あいあいきつずさん



美味しい
鯖醤油煮
190g
(固形量140g)
本体価格 218円
税込価格 235円
次回予定 9月4週

袋1つで簡単麺ランチ

ポリ袋にレンジで加熱した蒸し麺とサバ缶を入れて揉み、お皿にあけるだけのズボラランチをよく食べます。4歳の子どもの自分で作って美味しく食べています!

中津川市 寧々さん



co-op 純正ごま油
300g
本体価格 458円
税込価格 494円
次回予定 9月4週

フリフリチョレギサラダ

ポリ袋に切ったサニーレタス、塩昆布、ごま油を入れてフリフリ。チョレギサラダ風が出来て、やみつきです!食べる時間帯が違う家族の分は、レタスだけポリ袋に入れて準備しておき、帰宅したら塩昆布、ごま油を入れるだけなので、便利です。

中津川市 あききさん



産直若鶏ムネ肉
凍 480g
(2連パック)
本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 9月2週

ポリ袋でつくるサラダチキン

鶏ムネ肉1枚の皮をとり、酒、油、粗挽き塩こしょう(ブラックペッパー)をまぶしてフォークで刺す。加熱できるポリ袋に入れて、空気を抜くようにしてから結び、1・2時間(時間があれば一晩)冷蔵庫で味をなじませる。鍋にお湯を沸かし、ポリ袋のままお湯にいれて弱火～中火で15分加熱。終わったら冷めるまで、そのまま鍋に入れておきます。冷蔵庫で冷やして出来上がり!

揖斐川町 みりんさん



ガーデニングをしているのですが、なかなか思うようにいきません。最近YouTubeでガーデニングの知識を学ぶことを覚えました。素敵な庭を目指します!
| 高山市 べんちゃんさん |

テレビはコロナばかりなので、CDで朗読を聴くことにしたらいつまでも聴き入ってしまいました。こういったひとり生活を楽しむ方法を知りたいです。
| 御嵩町 松山さん |

