

暑い!ジメジメ! 夏は食品の保存を見直そう!

厳しい暑さに加え湿度が高くなる季節。食品が傷みやすく、細菌が好む環境が整うことで普段の保存方法では食中毒の原因になってしまうことも…。今回はよく使う食品の夏場の保存場所や方法を見てみましょう。

冷暗所で保存

温度: 1~15℃ 冷暗所に適した場所は2023年8月号で紹介しています▶



粉類

直射日光や高温・多湿の場所を避ける。開封後はダニの侵入・繁殖を防ぐため密閉容器に入れて冷蔵室へ。



乾麺(そうめん・うどんなど)

においの強いものの近くや直射日光を避け、湿度の低い場所へ。開封後はカビや害虫の侵入を防ぐため密閉容器に入れる。



冷蔵で保存

温度: 0~9℃ (場所によって温度が異なる)

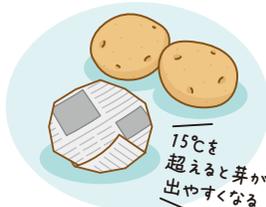
卵

吹き出し口を避けて冷蔵室の奥へ。ドアポケットは開閉による振動や温度変化の影響を受けやすいため置かない。



じゃがいも

温度が低すぎると低温障害を引き起こすため、1つずつキッチンペーパーや新聞紙などに包み必ず野菜室に入れる。



玉ねぎ

じゃがいもと同じ保存方法で。使いかけのものは乾燥しないようラップに包む。小分けにして冷凍保存もおすすめ。



人参

湿度に弱いため、水分を拭きとった後、キッチンペーパーや新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて野菜室へ。



スイカ(カット済)

切り口にラップを密着させるように包んで野菜室へ。丸のまま保存する場合は風通しの良い涼しい場所に置く。



味噌

表面の乾燥と酸化を防ぐためラップで空気が入らないように覆い、フタをして冷蔵室へ。冷凍保存してもOK。



冷蔵保存のポイント

❶ 冷気の循環を良くするため収納は7割まで
詰め込み過ぎは冷気の流れが悪くなる原因に。入れる際は吹き出し口をふさがないように注意しましょう。

❷ 冷気がたまる下段の方が温度が低い
上段より1・2℃低いため、同じ冷蔵室内でも食品に応じた保存場所を使い分けましょう。

冷凍で保存

温度: -18℃以下

食パン

1枚ずつラップに包み、まとめてポリ袋などに入れて密封する。冷蔵保存はパンに含まれるデンプンの老化が進みやすい。



炊いたご飯

炊飯器の中で長時間放置しておくとも細菌が増殖する恐れがあるため、少量ずつラップに包むか密閉容器に入れる。



シュレッドチーズ(ピザ用)

開封後は冷凍用の保存袋に入れ平たくして空気を抜き、においの吸着を防ぐため袋の口をしっかり閉じる。



きのこ類

ぶなしめじ・まいたけなどは石づきを切り落とし小房に分ける。しいたけなどは軸とかさに切り分けポリ袋などに入れる。



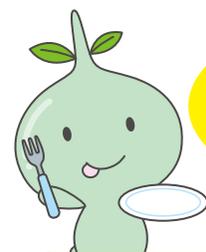
冷凍保存のポイント

❶ 収納はほぼ満杯に

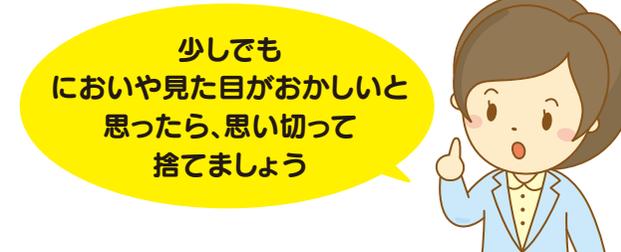
凍った食品同士で冷し合うため、開閉時に冷気が逃げにくく温度の上昇を防ぐことができます。

❷ 空気をしっかり抜く

ラップで包んだり袋に入れた際に空気が残っていると品質の劣化が早まる原因や霜がつきやすくなります。



開封後の消費期限・賞味期限は無効だよ! なるべく早く食べ切るようにしてね!



少しでもおいや見た目がおかしいと思ったら、思い切って捨てましょう

あんあんクイズ

正解者の中から抽選で20名様に500ポイント進呈!

※ポイントの進呈は、とやま生協・コープいしかわ・福井県民生協の組合員が対象です。

今回紹介した「食品の冷蔵保存のポイント」で正しいのはどれでしょう?

- ❶ 冷蔵室の上段の方が温度が低い
- ❷ 冷蔵室の下段の方が温度が高い
- ❸ 冷蔵室の下段の方が温度が低い

応募方法

注文用紙 >>> 6桁注文番号欄に応募番号【370200】を、注文数欄にクイズの答え(番号)を記入。

はがき >>> クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご所属の生協を明記して下記の宛て先まで。
当日消印有効 >>> 〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地
コープ北陸事業連合 安全政策部「あんあんクイズ」係

携帯電話 >>> ホームページの応募フォームから必要事項を入力。 応募フォームはこちら▶



応募締切

2024年7月26日(金)
(注文用紙は6月2回~7月5回)

※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。
※当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

Webサイトもぜひチェックしてね!

あんあんニュース専用Webサイトでは過去の記事をはじめ、記事以外の情報や動画で詳しい内容を「いつでも」「気軽に」見ることができます。

サイトはこちらから

