

B 保存方法を実践して応募!

かぼちゃの保存方法

- 夏野菜のかぼちゃは低温に弱く、丸ごとのかぼちゃは10℃前後の風通しの良い常温で長期保存が可能です。1~3か月間おくことで追熟が進み、甘みや栄養価が増し、美味しくなります。
- 猛暑の続く夏場は傷みやすいため、新聞紙に包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。
- 一度カットすると傷みが早まるので、カットしたあとは冷蔵庫に入れて保存し、早めに使いきりましょう。
- カットしたものは種とワタから傷みます。スプーンなどで取り除き、キッチンペーパーできれいに水分を拭き取り、ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存します。



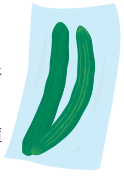
カットかぼちゃの保存のポイント

- ・種とワタをきれいに取り除く。※取り除いた種・ワタはぜひ使いきりレシピ等へ活用してください
- ・表面やくりぬき部分に水分が残ると傷みやすいため、しっかりと水分を拭き取る。
- ・くり抜き部分は、洗うと傷みが早くなるため、洗わずに保存する。
- ・くり抜き部分も隙間がないように、ぴったりとラップを貼り付けるように包む。

その他の野菜の保存方法

きゅうり

- 低温に弱く、冷やし過ぎに注意が必要です。
- 適温は10~15℃で、冬場は風通しの良い冷暗所の方が日持ちします。
- 水気を拭き取り、ポリ袋に入れ、密封せずに冷蔵庫の野菜室で保存します。



トマト

- 低温に弱く、5℃以下で低温障害が出ます。
- 完熟トマトは、ポリ袋に入れたり、パックのまま冷蔵庫の野菜室で保存します。
- 青い部分の残る未熟のトマトは、適温が15~25℃のため、冷蔵庫に入れずに常温で追熟させます。
- 切り口がある場合は、切り口を保護するようにぴったりとラップをし、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。



C そのほか食材の使いきり等を実践して応募!

●A・B以外で実践した使いきり等を教えてください!

静岡県からのお願い

日本では食品ロスが年間600万トン発生しています。これは日本全体で毎日お茶碗約1億杯以上も捨てているのと同じ量です。とてももったいないですよね。このリーフレットでは、食品ロスを減らすために野菜を長持ちさせる保存方法や、普段食わずに捨ててしまうことが多いかぼちゃの皮等を使ったレシピを紹介しています。食材を余すことなく使いきり、おいしく食べて食品ロスを減らしましょう。

レシピ協力

食から未来をつくる

浜松市にある調理師と製菓衛生師を育てる専門学校です。伝統に支えられながら、日々新しい「食」を学んでいます。「食から未来を作る」をテーマにSDGsにも取り組んでいます。学生たちのにぎやかな日常をぜひホームページからご覧ください。



浜松調理菓子専門学校

静岡県浜松市中区広沢1-2-2 TEL.053-452-0025

浜松調理菓子専門学校 検索



協力

企業でもこんな取組をしています! (チャレンジの内容 紹介中!)

静岡ガス
クッキングスタジオ
インスタグラム



静岡県 廃棄物リサイクル課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6
TEL.054-221-3349 FAX.054-221-3553

いすれかを 実践して 応募!

A 使いきりレシピ
B 野菜の保存方法
C そのほか 使いきり等の実践

抽選でステキな賞品をプレゼント!!

※県内在住・在勤・在学者対象



イラストはイメージです。※詳しい応募方法は裏面をご覧ください。

応募期限 令和3年11月30日(火) (消印有効)

