

A still life composition of autumn and winter fruits. In the center, a wooden crate is filled with various fruits, including several red and yellow pears, several red apples, and a bunch of dark purple grapes. Two large green grape leaves are placed on top of the crate. In front of the crate, there are more fruits: a large green pear, a green apple, a red apple, a bunch of green grapes, and a pomegranate. Several walnuts and acorns are scattered on the dark wooden surface in front of the crate. The background is a soft, out-of-focus yellow and orange, suggesting a warm, autumnal setting. The title '秋～冬の果物の保存法' is written in white Japanese characters across the middle of the image.

秋～冬の果物の保存法

梨
バラ科
ナシ属



なしの冷蔵保存法



ヘタを下にして冷蔵庫保存することで、なしの呼吸を妨げ鮮度保持となる。

賞味期限：2週間

なしの冷凍保存法



冷凍なしの食べ方

冷凍のままシャーベットののように



自然解凍してコンポート



ヨーグルトに入れて食べる



柿
カキノキ科
カキノキ属



柿の冷蔵保存法



- ・かたい場合は常温で追熟
- ・キッチンペーパーなどを湿らせて、ヘタにのせてラップに包み
ヘタが下になるように置いて冷蔵庫保存

柿冷凍保存

- ・皮をむいて一口大にカットしてジッパー付き袋に平らで冷凍
- ・丸ごと上の部分をカットしそのままラップをして冷凍



みかん
みかん類
オレンジ属



保存法

【常温の場合】

玄関や廊下など、暖房の効いていない温度の低い部屋に、乾燥予防のためへたを下にして保存



冬以外は

【野菜室保存】

- ・みかんをキッチンペーパーで1つずつ包み、数个まとめてポリ袋に入れる。
- ・へタが下になるように野菜室で保存する。



段ボール保管の場合

- ◎傷んだものを取り出す
- ◎新聞紙を敷いて
へたを下にしておき
一段詰め終わったら
新聞紙をかける。
- ◎段ボールに穴をあけて
通気性を良くする。



みかんの冷凍



皮ごとや、皮を剥いて丸ごとや、小房にして冷凍など使い方で形を変えて冷凍します。

バナナ
バショウ科
バショウ属

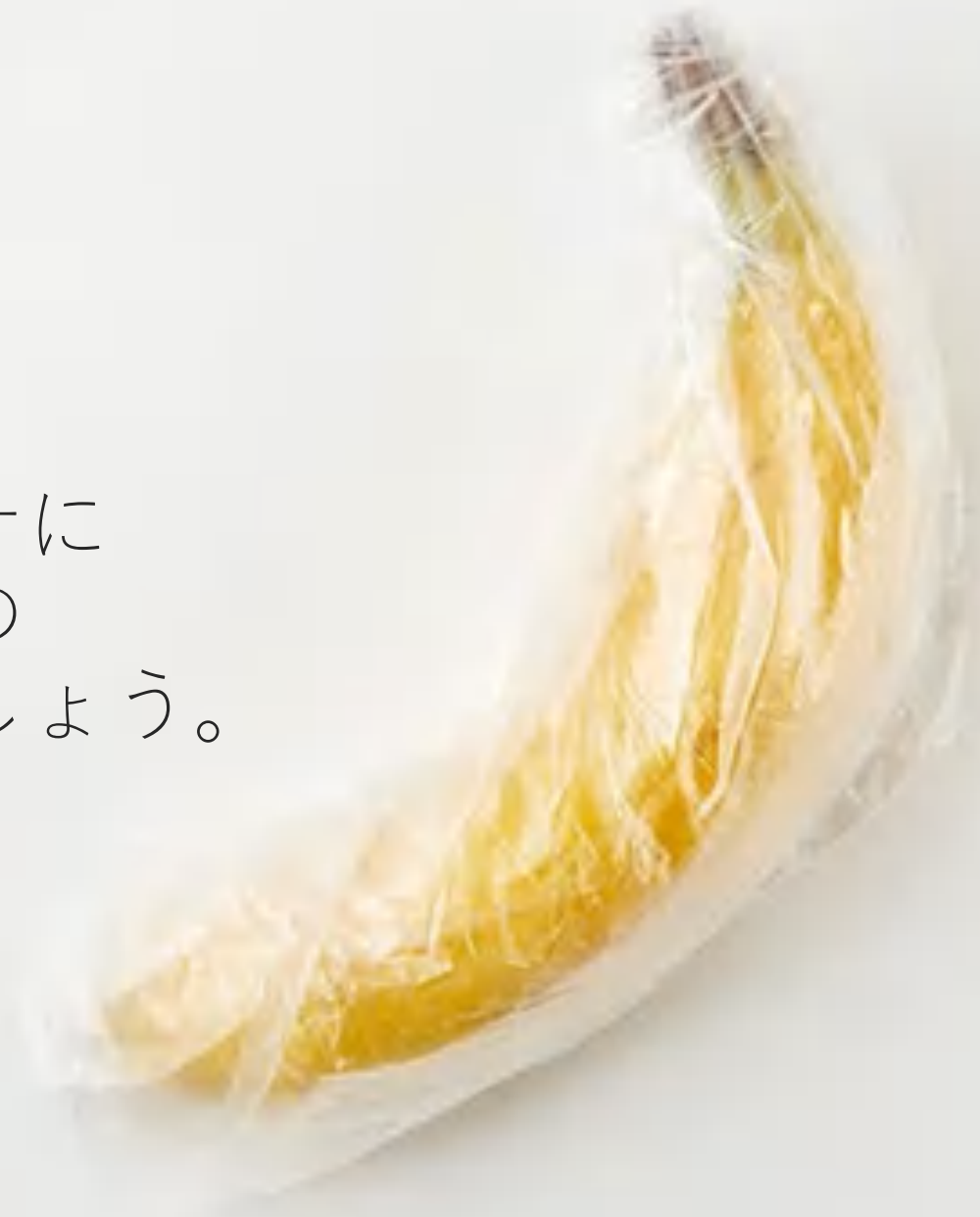




バナナ保存
バナナスタンドで！

【保存方法】

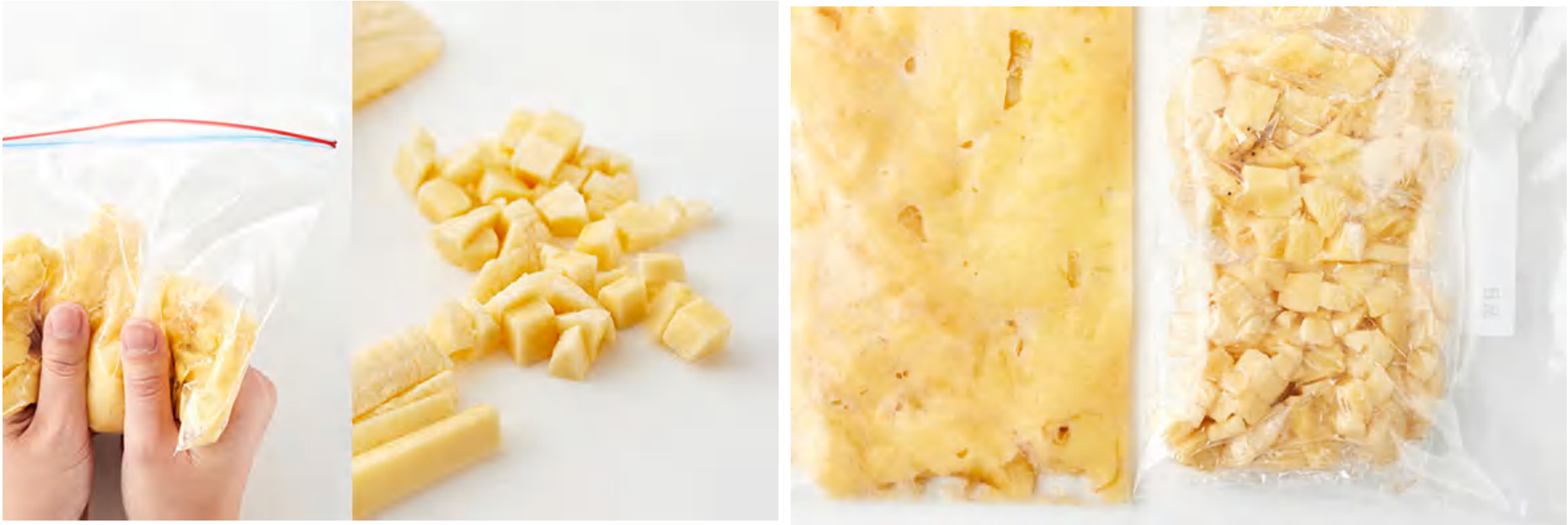
バナナを1本ずつ
ビニール袋に入れ
ビニール袋をバナナに
巻きつけて冷蔵庫の
野菜室で保存しましょう。



ビニール袋⇒冷蔵庫野菜室保存の結果



冷凍保存法



指で潰して冷凍しスムージーにしたりダイス型にしてお菓子作りに

リンゴ
バラ科
リンゴ属



エチレンガス予防（熟成促進予防）



◎洗わず、キッチンペーパーでくるみビニール袋に入れて野菜室で保存
< 2 カ月保存可能 >

◎段ボールのままなら < 冷暗所で一カ月可能 >

◎ジャガイモにリンゴを一個入れて保存すると、ジャガイモの芽が出にくくなる。

りんごの冷凍



- ・酸化防止にレモン汁か塩水につけ水気を拭き取って冷凍



- ・解凍でシャーベット
- ・レンジで加熱したらコンポートに！
好みにシナモンやはちみつをかけて。

ミルクスープの ミックスベジタブル♪

材料（冷凍用保存袋M カップ10杯分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・1/8個
ブロッコリー・・・・・・・・1/2株
ウィンナー・・・・・・・・・・2本
コーン缶・・・・・・・・・・40g

作り方

- ①かぼちゃは1cm大に切る。
ブロッコリーは小房に分けて、茎も1cm大に切る。ウィンナーは5mm幅の輪切りに切る。
- ②鍋に水を沸かして、沸騰したらかぼちゃは1分30秒、ブロッコリーは50秒茹でて、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ③保存用の袋に材料をランダムに入れ、空気を抜いて平らにして冷凍する。



冷凍ミックスベジタブル を使ってレンチン 簡単ミルクスープ

材料（1人分）

- A：ミックスベジタブル・・・30g
牛乳・・・・・・・・・・150ml
顆粒コンソメの素・・・小さじ1/4
塩こしょう・・・・・・・・適量

あればパセリをトッピング

作り方

耐熱カップにAを入れて、ふわっとラップをして、600Wレンジで2分20秒加熱し、あればパセリトッピング。

※ミルク味以外に、コンソメ味や中華味、
トマト味もアレンジOKです。





しっかり保存して野菜果物を
美味しく無駄なく食べましょう♪
ご清聴ありがとうございました

