



◎おいしい野菜の選び方・保存方法◎



品目	選び方	保存方法
実えんどう	<ul style="list-style-type: none">全体にふっくらと膨らみ、中の実が十分に成長したものさやの色がみずみずしい緑色のもの	ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存
そらまめ	<ul style="list-style-type: none">緑色でみずみずしく、しわのないものさやの中のワタがパンパンに詰まっているような、弾力があるものさやの背筋の部分が茶色いものは避ける	ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存
スナップえんどう	<ul style="list-style-type: none">さやは鮮やかな緑色で、みずみずしく張りがあるもの曲げるとポキッと折れるような固さのもの豆はきれいに丸く、ぎっしり詰まっているもの	ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存
かぼちゃ	<p>【丸のまま】</p> <ul style="list-style-type: none">皮がかたく、ツヤがあるものヘタの切り口が乾いていて、コルク状になっているもの <p>【カットもの】</p> <ul style="list-style-type: none">果肉の色が濃くてぎっしりと詰まっているもの	<p>【丸のまま】</p> 冷暗所で1ヶ月程度保存可能 <p>【カットもの】</p> 種やワタを取り除いてからラップに包み、冷蔵庫の野菜室で保存
ゴーヤー	<ul style="list-style-type: none">太くて緑色の濃いものイボがしっかりと生えていて、全体にハリがあるものずっしりとして重みのあるもの	種とワタを取り除いてからラップに包み、冷蔵庫の野菜室で保存
さつまいも	<ul style="list-style-type: none">太くてずっしり重たいもの品種によるが、紅色が濃く、デコボコしていないものヒゲ根が少なく、毛穴の小さいもの	新聞紙にくるみ、冷暗所に保存
ばれいしょ	<ul style="list-style-type: none">丸くふっくらしている表面の色が均一で、シワがなくハリがあるかたく締まり、ブヨブヨしていない	新聞紙にくるみ、冷暗所に保存
白ねぎ	<ul style="list-style-type: none">白い部分と色の差がはっきりしていて、まっすぐ伸びているもの緑色の部分は濃く鮮やかで、白い部分は固いもの	新聞紙にくるみ、冷暗所に保存
きゅうり	<ul style="list-style-type: none">濃い緑色のものトゲがチクチクしっかりしているもの太さが均一なもの	ラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存
ピーマン	<ul style="list-style-type: none">ヘタがピンとしていて、切り口がみずみずしいもの表面にツヤがあり、色鮮やかなもの形が大きく、肉厚なもの	ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存
なす	<ul style="list-style-type: none">濃い紫色でツヤがあるものヘタの切り口がみずみずしく、トゲがチクチク固いもの	2～3日であれば冷暗所で保存 2～3日以上保存する場合は、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存
らっきょう	<ul style="list-style-type: none">ふっくらとして丸みのあるもの中心の芽先が伸びていないもの乾燥しているもの傷のないもの	ラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存
新ごぼう	<ul style="list-style-type: none">太さが均一でまっすぐなものひげ根がすくないもの肌に弾力があり、ひびの入っていないもの土付の方が、鮮度も風味も落ちにくい	<p>【泥つき】</p> 新聞紙などでくるみ、冷暗所で保存 <p>【洗いごぼう】</p> ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存



◎おいしい野菜の選び方・保存方法◎



品目	選び方	保存方法
メロン	<ul style="list-style-type: none">・ネットの網目が均一で細かいもの・丸く、色むらがないもの・重みのあるもの	<ul style="list-style-type: none">・熟していないものは、常温で追熟させる。・食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れて冷やす。・カットしたものは種を取ってからラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存
いちご	<ul style="list-style-type: none">・光沢があり、全体が赤く鮮やかなもの・果皮のツブツブがくっつきしていて、ヘタが青くみずみずしいもの	ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存