

徳江先生
直伝！

～もっと長く、栄養を保つ～

おいしい野菜の

保 存 メ ソ ヅ ド

第3回

ピーマン・ナスの 保存方法

東京農業大学元教授・
博士（農芸化学）

とくえ ちよこ
徳江 千代子



「食品の保蔵・加工における多様な食品機能」を主なテーマに食品加工学・食品学の研究を続ける。また、野菜や果物の成分・栄養・保存方法等に詳しく、著書に『野菜がいちばん』（いしずえ）、監修書に『賞味期限のわかる本』（宝島社）、『野菜のストック便利帳』（大泉書店）、『食品の保存テク』（朝日新聞出版）等多数。ほか、食品に関するコメンテーターとして活躍中。

「冷蔵庫に入れておけば 安心」とは限らない

野菜を買ってきたら、とりあえず冷蔵庫に入れさえすれば長もちすると思っ
ていませんか。確かに、野菜は収穫された後でも呼吸をしたり、追熟したりするので、そのまま常温で放置していると、乾いたり、腐ったりしてしまいます。ですから、温度の低いところで保存しておく野菜の活動が鈍り、劣化が遅れるメリットがあります。また、表面に付着している微生物や菌も活動しにくくなるので、増殖によつて起きる腐敗やカビを防ぐことにもつながります。

ところが、野菜にはその生育した環境によつて保存のための適正な温度があります。トマトやオクラ、カボチャ、サツマイモ、キュウリ、ナス、ピーマンなどの暑い地方で育った野菜は、低温貯蔵では傷みやすく、これを「低温障害」といいます。「低温障害」とは、その物質が変化し、水っぽくなったり、果肉が変色したり、変形したりしてしまふ状態。同じ低温に弱い野菜でも、品目によつて低温障害が発生する温度は異なりますが、ナスやピーマンは7・2℃で低温障害が発生するといわれています。

冷蔵庫は、もともと食品を腐敗させ

ないことを目的に3～5℃に設定されているので、ここにナスやピーマンを入れると、逆に傷みやすくなってしまいます。サツマイモを常温で保存するのも、冷蔵庫では低温障害を起こしてしまうからです。

野菜室が冷蔵庫よりも少し高めの温度設定になっているのも、低温障害を防ぐため。しかし、乾燥に弱い野菜もあれば、水けを嫌う野菜もあります。野菜室で保存する場合は、必要に応じて新聞紙やラップ、ポリ袋を利用。ひと手間を惜しまず、野菜の品質や栄養価をキープしましょう。

■表 野菜に低温障害が発生する温度と症状

種類	低温障害を 起こし始める温度	症状
トマト(未熟なもの)	12～13.5℃	追熟不良、腐敗
アボカド	5～11℃	追熟不良、果肉の変色
カボチャ	7～10℃	内部褐変、腐敗
サツマイモ	10℃	内部褐変
オクラ	7.2℃	水浸状斑点、腐敗
キュウリ	7.2℃	ピitting [*] 、水浸状軟化
ナス	7.2℃	ピitting、ヤケ
ピーマン	7.2℃	ピitting、褐変

※ピitting：クレータ状の陥没ができ、品質劣化、栄養価低下などの問題が起こること。

（邨田卓夫「青果物の低温流通と低温障害」『日本食品保蔵科学会誌1980年6巻2号』の資料「青果物の種類と低温障害発生温度、病徴」を基に作成）

保存例

通気性を高めて野菜室で保存



【丸ごと】丸のままペーパータオルで包み、ポリ袋に入れる。口は密封せず、軽く閉じて保存。

【カット】2～3日で使い切る場合は、半分にカットして保存。水分の多いワタとタネは取り除き、ラップでぴっちり包む。

料理に使いやすくカットして冷凍



【Step 1】せん切りや乱切りなど、料理に合わせてカット。

【Step 2】料理の用途に合わせて、ゆでるか、炒める。そのまま生でもOK。

【Step 3】あら熱が取れたら、使いやすい量に小分けして、ラップで包み、冷凍。

【Step 4】凍ったら冷凍用保存袋に入れる。

ピーマン

カットすれば保存用途はさまざま

ピーマンは、1週間ぐらいなら常温保存もできます。水分に弱いので、新聞紙に包んで冷暗所で保存します。

また、タネとワタを取り除き、半分またはせん切りにして、冷蔵や冷凍保存しておけば、料理にもすぐに使えて便利です。カットした野菜は、切り口を上にしてざるに並べ、2日ほど天日に干せば乾燥野菜に。約1カ月は保存できて、そのまま煮物や炒め物などいろいろな料理に使えます。

冷凍保存の場合は、生のままか、ゆでる、炒めるなどしてください。ゆでた場合は、前日に冷蔵庫から冷蔵庫に移して自然解凍しておけば、あえ物などに使えます。

ピーマンの基本特性

旬：夏(6～8月)

保存期間：野菜室で3週間

保存のポイント：通気性をよくして水分を防ぐ

常温・冷蔵・冷凍・干す/漬ける



保存例

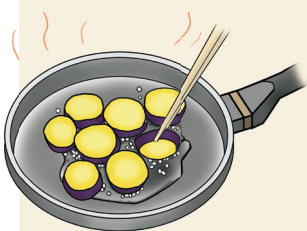
冷気をカットして野菜室で保存



【Step 1】野菜室の中で冷気が当たらないように、1個ずつペーパータオルに包む。

【Step 2】ポリ袋に入れて軽く口を閉じ、立てて保存。

加熱して水分を抜き冷凍



【Step 1】輪切りなど食べやすい大きさに切り、油で炒めるか、素焼きにして水分をとばす。

【Step 2】あら熱がとれたら、冷凍用保存袋に入れ、しっかり空気を抜く。

【Step 3】密閉して冷凍庫に入れる。

ナス

ペーパータオルに包んで野菜室へ

ナスは、低温障害だけでなく、乾燥による劣化にも注意。低温でなくても、すぐに水分が奪われてしまい、しなびてしまいます。

常温保存は、新聞紙に1個ずつ包んで、かごなどに立てて立てて冷暗所に保存。野菜室で保存する場合も、立てておきます。

食べやすい大きさに切り、水に浸してアクを出してから、水分をふき取り、ざるに並べて3日ほど干せば、漬物や煮物、汁物におすすめの乾燥野菜にできます。

ほどよく水分が抜けたナスは、食感が抜群になります。塩漬、からし漬、しば漬など、漬物にもぴったりです。

ナスの基本特性

旬：夏～秋(6～9月)

保存期間：野菜室で1週間

保存のポイント：乾燥に注意して、立てて保存

常温・冷蔵・冷凍・干す/漬ける



次号は【ブロッコリーとホウレンソウ】の保存方法をご紹介します！