

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5回

トマト・キュウリの 保存方法

東京農業大学元教授・
博士（農芸化学）

とくえ ちよ子
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。

野菜の冷凍保存は ブランチングが基本

野菜を冷凍保存しておく、必要なきに使用して便利。しかし、種類によっては、生のまま冷凍してしまうと、解凍したときに水っぽくなってしまう。また、食感や味が落ちてしまうことも。それは、レタスなどの水分が多い野菜に多く見られ、冷凍すると細胞内の水分が凍り、細胞が壊れてしまうことが原因です。また、繊維質が多い野菜は、解凍したときに繊維質の周りの組織が空洞化して、食感がスカスカになってしまいます。

新鮮な状態を保ったまま野菜を冷凍するには、ブランチングが基本です。ブランチングとは、かためにゆでたり、蒸したりして加熱処理すること。熱を加えることで、酵素が死滅し、生のまま冷凍したときに起こる細胞の破壊を最小限に抑えることができるのです。冷凍する前にブランチングすることで、野菜の変色を防ぎ、食感もキープできます。さらに栄養価もそのまま、まさにいいことづくめ。

ただし、すべての野菜がブランチングに向いているわけではありません。ニンジンやピーマンなどの水分が少ない野菜や、ネギなど薬味にする野菜、アボカドなどは切ったり刻んだりして

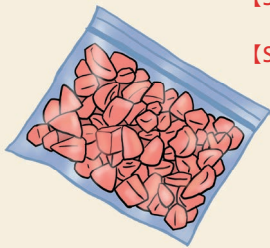
生のまま冷凍したほうがよいでしょう。また、トマトも生で冷凍できる数少ない野菜です。丸ごと冷凍することができますが、煮込み料理などに使う場合は、あらかじめ加熱してソースにしたり、湯むきしてから食べやすい大きさにカットし、冷凍しておくとう便利です。

ブランチングに適した野菜	生のまま冷凍(刻む・すりおろす)するのに適した野菜
ブロッコリー／カリフラワー／ダイコン／ニラ／青菜／トウモロコシ／ソラマメ など	トマト／キャベツ／ニンジン／ピーマン／パプリカ／薬味用の野菜／アボカド／ナガイモ／ダイコン など
塩もみしての冷凍に適した野菜	マッシュしての冷凍に適した野菜
キュウリ／キャベツ／ハクサイ など	ジャガイモ／サツマイモ／カボチャ など

保存例

丸ごと
保存もOK!

カットして冷凍保存

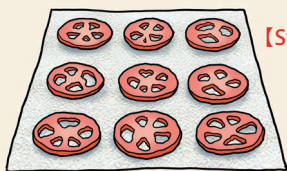


【Step 1】ざく切りにして、冷凍用保存袋に入れる。

【Step 2】均等な厚みにして、冷凍庫で保存。

※解凍するときは、電子レンジが便利。簡単に皮がむけるので、スープや煮込み料理に。

オーブンでドライトマトに



【Step 1】輪切りにして種と水気を取る。

【Step 2】オープンシートを敷いた天板に並べ、低温(30~60℃)で約1時間加熱。

※乾燥後は、オイル漬けにするのがおすすめ。ニンニク、赤唐辛子とともに煮沸消毒した瓶に入れ、オリーブオイルを注ぐだけ。そのままパスタソースに使えます。

トマト

熟したものは傷まないよう工夫を

トマトは、真夏以外は冷暗所で常温保存がベスト。2~3日経つと、追熟しておいしくなります。熟したトマトを冷蔵する場合は、傷みやすいので、1個ずつペーパータオルで包み、ヘタを下にしてポリ袋に。軽く口を閉じて野菜室で保存します。

丸ごと冷凍できるのはトマトならでは。冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ入れるだけの手軽さで、解凍後には簡単に皮もむけて便利です。また、ドライトマトにしておくと、長もちするとともに香りがよくなり、味わいも濃厚になります。

トマトの基本特性

旬 : 夏秋トマト(6~9月)

保存期間 : 野菜室で2週間

保存のポイント: 熟したものはペーパータオルで包む



常温・冷蔵・冷凍・漬ける・干す

保存例

塩もみして冷凍保存



【Step 1】薄い小口切りにして、重量の1%ほどの塩をふる。

【Step 2】しんなりしたら軽くもみ、サッと水で洗ってから水気を絞る。

【Step 3】小分けにしてラップで薄く包み、金属トレイに乗せて冷凍庫で急冷する。

【Step 4】凍ったら冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存。

※調理するときは、半解凍し水気を絞ってから使います。酢の物やサラダ、混ぜ寿司などに使えて便利。

ピクルスにして保存



【Step 1】キュウリはスティック状に切る。

【Step 2】煮沸消毒した瓶にキュウリを入れ、ピクルス液を入れる。

【Step 3】冷蔵室で保存する(約2週間の保存が可能)。

キュウリ

他の食材への影響に要注意

キュウリには、アスコルビナーゼというビタミンCを酸化させる酵素が含まれているので、酢を加えたり加熱するなどして酵素の働きを抑える食べ方がおすすめです。保存する際も、キュウリをビタミンCの豊富な食材の近くに置かないようにしてください。また、キュウリは低温に弱いので、ペーパータオルに包むなどして冷やしすぎないように十分注意しましょう。冷凍保存する際は、塩もみをし、余分な水分を取り除いておくと、キュウリ独特の歯触りを保つことができます。

キュウリの基本特性

旬 : 夏(6~8月)

保存期間 : 野菜室で1週間

保存のポイント: 冷やしすぎに注意



常温(1~2日)・冷蔵・冷凍(塩もみしたもの)・漬ける・干す