

徳江先生
直伝!

~もっと長く、栄養を保つ~

おいしい野菜の

保存メソッド

第4回

ブロッコリー・ ホウレンソウの 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。

エチレンガスの特性を 理解して保存方法に注意

1年を通じて店頭に並んでいて、手に入れやすいブロッコリーやホウレンソウ。栄養豊富なうえ、サツと加熱するだけでいろいろな料理に使えるので、冷蔵庫で常備しておきたい野菜です。

できれば、その栄養成分を長もちさせて、いつでもおいしく食べたいものですが、気をつけたいのがエチレンガスによる影響。エチレンガスとは収穫後も呼吸を続けている野菜や果物から放出される成分で、追熟を促す作用があります。

例えば、エチレンガスを多く放出するリンゴは、まだ硬いキウイフルーツなどの未熟な果物と一緒に保存すると、通常よりも早く熟させる働きがあります。また、エチレンガスには発芽を抑える効果もあるので、ジャガイモと一緒に保存すると、芽の生育を抑えてくれます。

ブロッコリーやホウレンソウは、リンゴなどと同様にエチレンガスを放出します。また、自らが生成したエチレンガスを感じて黄化が促進されるなど、エチレンガスに対する感受性が非常に高い野菜でもあります。そこで、ブロッコリーを保存するときはエチレンガスの影響を最小限に抑えるために、ペ

ーパータオルで包んだ上からラップで覆い、さらにポリ袋をかぶせる3重のカバーを施すなどの対策をとりましょう。

ホウレンソウはエチレンガスの影響を受けやすいので、冷蔵保存する場合は、ポリ袋に入れるなど、ほかの野菜・果物との接触を避けることをおすすめします。このように、エチレンガスとの上手な付き合い方を知っていれば、その悪影響を受けることもなく、食材をよりおいしくすることもできます。野菜の特性や起こりうる現象を知っておくことは、食べ物を無駄にしないことへの第一歩につながるのです。

エチレンガス対策で
長くおいしく食材を
保存しましょう



保存例

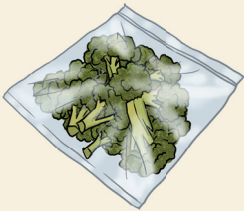
冷蔵庫で鮮度をキープ



↑ Step 1.

- 【Step 1】ブロッコリーの^{つぼみ}蕾の部分を覆うように、ペーパータオルでしっかりと包む。
- 【Step 2】さらにラップで覆い、エチレングスの発生を抑える。
- 【Step 3】ポリ袋に入れて、軽く口をしぼり、軸を下にして立てて保存。

ゆでてから冷凍保存



- 【Step 1】蕾の部分は小房に分ける。茎の部分は皮をむいて縦2〜3等分に。
- 【Step 2】サッと塩ゆでにしてから冷ます。
- 【Step 3】水けをふき取り、小房が重ならないように入れて、空気を抜いて保存。

※食べるときは、サラダなら前日に冷蔵庫へ移して自然解凍。加熱料理の場合は凍ったままでOK。

保存例

乾燥に注意して冷蔵で保存



- 【Step 1】水を張ったボウルに浸けた後、水けをよく拭き取る。
- 【Step 2】ペーパータオルで包み、根元を下にしてポリ袋に入れる。
- 【Step 3】ポリ袋の口を軽く閉じ、深めの容器かドアポケットに立てて保存。

風通しのよいところで吊り下げて干す



- 【Step 1】根の土が残らないように、1株をいくつかに分け、流水でいねいに洗う。
- 【Step 2】根元を上にしてフックにかけ、風通しのよいところで吊り下げて2〜3日ほど干す。

※みじん切りにしてから干すと、汁物の具にすぐ使えて便利。よく水洗いした後、ザルに広げて2〜3日ほど干せばOK。

次号は【トマトとキュウリ】の保存方法をご紹介します！

ブロッコリー

3重にカバーして保存

ブロッコリーはレモンの2倍のビタミンCを含みますが、常温で放置するとせっかくのビタミンCが3日で半減してしまいます。そのため、冷蔵庫での保存をおすすめします。

冷蔵保存の場合は3重のカバーを施して、エチレングスの発生を抑えましょう。野菜室には、軸を下にして立たせて保存します。冷凍するときは、小房に分け、茎も硬い皮の部分をむいて、縦2〜3等分に切り、ゆでておくときに使えて便利です。

ブロッコリーの基本特性

旬 : 秋〜春(11月〜3月)

保存期間 : 冷蔵庫で2週間

保存のポイント: 3重にカバーすると長もち



常温・冷蔵
冷凍(ゆでたもの)・漬ける・干す

ホウレンソウ

ペーパータオルに包んで立てて保存

ホウレンソウはそのまま置いておくと水分を放出するので、乾いたペーパータオルで包み、その上からポリ袋をかぶせると、ペーパータオルがホウレンソウから出た水分を吸収し、ほどよい湿り気乾燥を防いでくれます。ただし、濡れたペーパータオルで包むと、水分過多になってしまうので注意が必要です。

冷凍するときは、固ゆでが基本。食べやすい大きさにカットし、塩ゆでして小分けにしておくときに便利です。

ホウレンソウの基本特性

旬 : 冬(12月〜1月)

保存期間 : 冷蔵庫で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(ゆでたもの)・漬ける・干す