

2.3 食品の保存や作り置きの方法

ポイント (注意点・重要な点など)

- 食事をまとめて作る(作り置きをする)ことで、時間と食費を節約できます。
- 時間に余裕のある日に料理を作っておくことで、忙しい日の負担を軽減できます。
- 作ったものを冷凍しておく、品数を増やせて、栄養バランスを整えやすくなります。
- 外食、市販の弁当、惣菜等は便利ですが、1食あたりのコストが高くなりがちです。

1 食事をまとめて作ること(作り置き)のメリット

●時間の節約になる

- ・まとめて作っておくことで、忙しい日の調理にかかる時間を短くできます。
- ・一度の調理で、複数回の食事の準備ができるため、料理や片付けの負担が減ります。
- ・効率よく調理できるスキルを身につけると、自炊にかかる時間を短縮できます。

●経済的なメリットがある

- ・食べ切れる程度にまとめ買った食材を効率的に活用すると、食費を抑えられます。
- ・一般的に外食、市販の弁当、惣菜等は、自炊に比べて割高です。自炊を増やすことで食費の削減につながります。

●栄養バランスの改善につながる

- ・一般的に外食、市販の弁当、惣菜等は、食塩や脂質が多く、野菜が少ない傾向にあります。
- ・外食、市販の弁当、惣菜等を完全に避けることは現実的ではないものの、自炊を増やして、それらの利用を減らすことで栄養バランスを整えやすくなります。

2 食事の作り置きのポイント

●衛生管理に留意する

- ・保存前に料理を十分冷ましてから(冷蔵庫内の温度上昇を防ぐため)、冷凍または冷蔵で保存します。
- ・保存容器や調理器具を清潔に保ちましょう。
- ・冷凍保存した料理は、一度解凍した後の再冷凍は避けましょう。

●食材を購入する段階で、傷みやすいものを避けて、長持ちする素材を選ぶ

- ・傷みやすいものは、早めに使い切るようにしましょう。
- ・かなり長持ち(2か月以上)：かぼちゃ、じゃがいも
- ・長持ち(1ヶ月程度)：にんじん、ごぼう、白菜、さつまいも、たまねぎ
- ・傷みやすい：にら、もやし、水菜など

●食べ飽きないように工夫する

- ・飽きない程度に、食べ切れる量を作る。作りすぎて廃棄すると、作り置きのメリットが減ります。
- ・味付けを変更できるようにすることで、飽きにくくする。ベースの味付けを薄めにして、食べるときに調整できるようにするとよいです。

例1) 具沢山の汁物を作る。この汁物は、味付けをする前の状態で保存する。
 食べる直前に、1) みそ(味噌汁に)、2) しょうゆ(すまし汁に)、3) カレールウ(カレーに)、
 調味料を加えれば、毎回違う味付けが楽しめます。



例2) 野菜を茹でたり、レンジで加熱しておく。味付けをする前で保存する。
 食べる直前に、1) マヨネーズである、2) かつお節と醤油である、3) 塩昆布である
 など、最後の味付けで毎回違う味付けの料理を作ることができる。



このガイドでよく使う野菜やいも類の保存方法¹²⁾

食材名	冷蔵（保存期間）	冷凍（保存期間）
にんじん	よく水気をきって、新聞紙等でくるんで冷蔵保存（2週間程度）	生のまま使いやすく切って冷凍保存または使いやすく切って固めにゆでて冷凍（1～2か月）
たまねぎ	風通しのよい冷暗所に保存（1～2か月） ※新玉ねぎは水分が多く傷みやすいため、冷蔵保存（1週間）	使いやすく切って、電子レンジで5分ほど加熱し、冷ました後に、冷凍保存（1か月程度） カレーなどは凍ったまま利用できる
ブロッコリー	ペーパータオルや新聞紙で包み、ポリ袋等に入れて冷蔵保存（1～2週間）	小房に分けて、軽く塩ゆでし、冷めたらよく水気をきって、保存袋等に入れて冷凍保存（1か月程度） 加熱料理なら凍ったまま利用できる
小松菜	ペーパータオルに包んで、ポリ袋に入れて立てて冷蔵保存（1週間） ※傷みが早いので、すぐに使い切るのがよい	かた茹でて、冷水にさらして、水気を絞る。その後、食べやすい大きさに切って、小分けにしてラップにくるんで冷凍保存（1か月程度）
キャベツ	芯をくり抜いて、新聞紙でくるんで冷蔵保存（1～2週間）	生のまま、使いやすく切って冷凍保存（1か月程度）
ニラ	ボールに水をはって、根元から水を吸わせた後、水気をよく拭き取って、新聞紙にくるんで冷蔵保存（3～4日） ※傷みが早いので、すぐに使い切るのがよい	上から熱湯をかけて、湯通しして、水気をきって冷ました後、ラップに包んで冷凍保存（1か月）
ピーマン	丸のままペーパータオルで包んで、ポリ袋に入れて（密封しない）冷蔵保存（2週間）	生のまま使いやすく切って、ラップに包んで冷凍保存（1か月）
じゃがいも	新聞紙にくるんでポリ袋に入れて、冷蔵保存（6か月程） ※新聞紙にくるんで常温で保存（2～3か月）	レンジで加熱して、皮をむいて、マッシャーで潰してマッシュポテトにする。その後小分けにし、ラップで包んで冷凍保存（1か月） 解凍してポテトサラダなどに使える

〈参考文献〉

12) 徳江千代子、もっとおいしく、ながーく安心 食品の保存テク、朝日新聞出版、2015