

牛乳・乳製品

※牛乳や乳製品は、ほかの食品のにおいがうつりやすいので、口をしっかりとめて**冷蔵庫**に入れます。キムチ、ねぎなど、においの強いものとは離して置きます。



保存 ● 10℃以下で冷蔵

● 賞味期限は開封前のもの。開封したら、早く使いきる。めやすは開封後1～2日まで。ただし口をつけて飲んだりストローを入れたりしたら、口の中の雑菌が入るので、その場で飲みきる

冷凍

水分と脂肪分が分離するので向かない

ワンポイント

分離していたり、いつもと違うにおいや味がしたら、やめる

保存

● 冷蔵。振動でかたまりがでやすいので、ドアポケットには入れない
● 開封したら、しっかり口をとじて早く使いきる。めやすは開封後1～2日まで

冷凍

そのままは向かない（分離する）が、泡立てればできる。トレーにスプーンで落とし、凍ったら密閉容器に。保存は1～2週間

→凍ったままか自然解凍でコーヒーや料理に。お菓子作りにはやめたほうがよい



Q 生クリームは余ってしまうことが多いです。冷蔵庫に入れておいたら、少し固まってしまいましたが、まだ使えますか？

A 変なにおいや味がしたり、黄色っぽく変色したり、水分と分離していなければ使えます。使いきるためには、飲みものに入れるのはもちろん、牛乳やヨーグルトと混ぜる、いちごにかける、オムレツやスープ、カレーやシチューに入れるか、かけるなどの利用法があります。ホワイトソースの最後に入れたり、野菜にかけてチーズをのせ、グラタン風に焼いてもおいしいので、おためしを。



チーズ

保存

- 冷蔵室か野菜室に
- プロセスチーズは開封後は切り口をラップでおおい、2週間以内に食べる
- ナチュラルチーズは買ったあと熟成が進むので、早いうちに食べきる。食べられる量を買おう。めやすは、フレッシュタイプは開封後2日～1週間以内、かたいタイプは買ってから2～3週間以内
- 残ったら乾燥しないように切り口をラップやアルミホイルで密閉。密閉容器に入れて、野菜室に。レタスの葉や水をふくませたパセリと一緒に入れるとよい
- 粉チーズは室温保存。冷蔵すると湿気をおびて固まりやすくなる



冷凍

- ◆ 冷凍すると味が落ちるので向かない。クリームチーズなどのフレッシュチーズは解凍するときに分離してしまう
- ◆ ピザ用チーズは冷凍できる。平らにして製品の袋か保存袋に入れて密閉
- 凍ったまま加熱調理。パンにのせて冷凍すれば、焼くだけでピザトーストに

ワンポイント

- かたくなってしまったチーズは、料理に入れるか、すりおろして粉チーズにする
- かびが生えたチーズは食べない（もともとかびをつけてあるカマンベールやブルーチーズは別）。水がつくとかびやすいので、切り口をぬらさない



ヨーグルト

保存

冷蔵。開封後は、ふたをしっかりとめて、2～3日以内に食べきる

冷凍

そのまま冷凍すると分離する。泡立てた生クリーム、砂糖と混ぜて冷凍するとフローズンヨーグルトに



ワンポイント

上にたまる透明の液体は「ホエー（乳清）」といい、栄養分が豊富。捨てずに混ぜて食べるとよい

なす



保存

- 低温に弱く、冷蔵するとかたくなったり、しなびたりする
- めらさずにポリ袋などに入れ、2～3日なら室温の涼しい場所に。それ以上なら野菜室に入れ、早めに使う

冷凍

茶色く変色し、向かない

ワンポイント

切り口から変色するので、切ったら半分残したりせず使いきたい。みそ汁や塩もみにするとよい

Q

なすを冷蔵庫に入れっぱなしにしておいたら、中に黒いポツポツができました。もう食べられない？

A

古くなると、しなびて、つやがなくなります。また冷蔵庫に長く置くと、黒い粒ができます。食べられますが味は落ちているので、みそいため、田舎煮など、味が濃い料理に。



菜の花



保存

ポリ袋に入れ、立てて野菜室に

冷蔵

ゆでて密閉容器に入れ、2～3日



冷凍

かためにゆでて水にとり、しぼって切り、小分けしてラップで包み、保存袋に
→自然解凍でおひたし、凍ったまま加熱調理

にがうり（ゴーヤ）



保存

ポリ袋に入れて野菜室に。丸ごとなら1週間くらいもつ

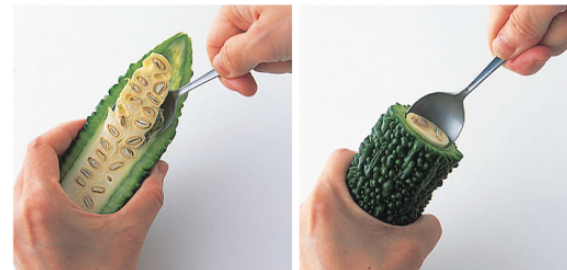
冷凍

わたをとり、生で小口切りにする。小分けしてラップで包み、平らにして保存袋に

→凍ったまま加熱調理

冷蔵 わたをとり、ゆでて密閉容器で2～3日

●わたのとり方 縦半分に切って、スプーンで白いわたと種を一緒にとります。リングの形で使いたいときは、端を切ってから途中までわたをくり抜き、そこまで切って再びくり抜くというふうにすると、身が割れずにきれいにとれます。



にら



保存

しおれやすいのでポリ袋に入れ、口をしめて野菜室に。めらさないこと。2日以内に食べきる



冷蔵

ゆでて密閉容器で2～3日。おひたしのほか、納豆と混ぜてもおいしい

冷凍

生のまま食べやすく切って保存袋に
→凍ったまま加熱調理



保存

- 真空パックされているものは室温。製品の表示どおりに保存する
- 切りもちは、1個ずつラップで包んで保存袋に入れると乾燥が防げ、ひび割れしにくい。または密閉容器に立てて詰め、冷蔵で約1週間。からしやわさびと一緒に入れると、かびを抑える



立てて入れるととり出しやすい。なるべくぎっしり入れて空気とふれにくくする

冷凍

- 乾燥を防ぐため1つずつラップでぴっちり包み、保存袋に
- 半解凍程度でオーブントースター（余熱を利用するとよい）や電子レンジで加熱



ワンポイント

もちのかびは、表面だけとり除いても、中まで侵入していることがある。体に悪いので、かびが生えたもちは捨てるほうが安全

保存

冷蔵は味が落ちるので常温か冷凍が基本だが、ハム、卵など生ものを具にしたパンを翌朝食べたい場合などは、ラップをかけて冷蔵

冷凍

- ◆小分けしてラップで包み、保存袋に。大きなパンは切ってから
- 凍ったまま焼く。焼いたあと、しばらくトースターの庫内において余熱を使うとよい。厚みのあるパンは、しばらく自然解凍してから焼くのが無難
- ◆サンドイッチは、野菜サンドは水気が出てしまうので避ける。いり卵やハムなら冷凍可
- 自然解凍



recipe

かたくなったパンや パンのみみ 捨てないで！

こうすればおいしく食べられます。かたくなったパンは、すりおろしてパン粉にしてもよいでしょう。

フレンチトースト（2人分・1人分348kcal）

- ①卵1個と牛乳カップ1を平らな容器で混ぜ、食パン（6枚切り）2枚を10分ほどひたします。途中裏返します。
- ②バター大さじ1で両面を焼きます。はちみつ大さじ1をかけます。

*バターはサラダ油でも、はちみつは砂糖適量でも。



パングラタン

- 耐熱容器にちぎったパンを入れ、卵と牛乳を混ぜてかけ、たまねぎのみじん切りやベーコン、チーズをのせて焼きます。



パンのみみの揚げパン

- 油で揚げて、熱いうちにグラニュー糖やシナモンシュガーをふります。
- *みみはほかに、クルトンにしてスープやサラダに。小さく切って、油でカリッといためるか、電子レンジで乾燥します。

