園芸研究家
成松 次郎

園芸ノート

野菜の保存・貯蔵温度・湿度に配慮して

家庭菜園で取れた野菜を上手に保存しましょう。土地の気候に合った方法で貯蔵すれば、野菜を長く利用することができます。温度や湿度に気を付けて、野菜ごとに一手間かけた保存をしましょう。

[屋内での保存]

温度変化の少ない納屋や冷暗所で、乾燥を防ぐことがポイントです。キャベツ、ハクサイは水分の蒸発を防ぐため新聞紙に包み、段ボール箱に入れておきます。ダイコン、ニンジンは穴開きポリ袋に、長ネギは土付きのままポリ袋などに入れて立て掛けておきます。

芋類は陰干しして乾かしてから、発泡スチロールのとろ箱に入れておきます。

冷蔵庫で保存する場合は、ホウレンソウなどの葉物はポリ袋に入れ、立て掛けておくのが原則です。保存温度は、葉物など低温で育った野菜は0～5度で保存するのが良いでしょう（図1）。

[畑や庭での保存]

キャベツ、ハクサイは、株をぴったり並べ、わらや落ち葉で覆い、その上にむしろを掛けておきます。雪の多い地方では、ビニールなどで屋根掛けします（図2）。

サトイモは、温暖地では畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分に冬越しができます。

[土中貯蔵]

ダイコン、ニンジンは土を付けたまま葉を切り落とし、深さ20～30㎝の穴に斜めに寝かせておき、土を掛けます（図3）。サトイモ、サツマイモは、排水の良い所に深さ60㎝程度の穴を掘ります。サトイモでは芋を崩さないように逆さにいけます。サツマイモは成り首を付けたまま埋め、30㎝くらいに盛り土して、上にビニールシートで雨よけします（図4）。ショウガの貯蔵温度は13～15度と他の野菜より高いので土中深くにいけます。

図1　冷蔵庫での保存

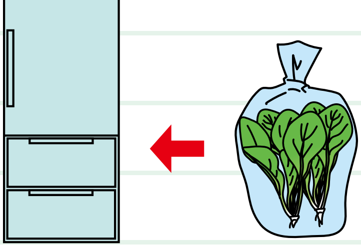


図2　畑や庭での保存

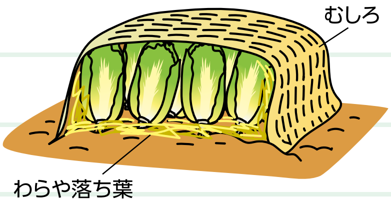


図3　土中貯蔵1

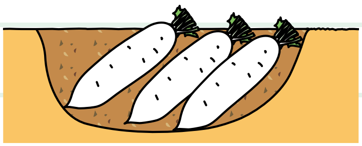
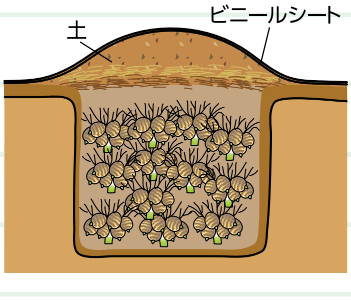
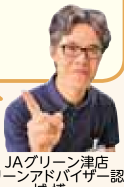


図4　土中貯蔵2



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

JAグリーン津店が教える！ 保存・貯蔵ポイント！



JAグリーン津店
グリーンアドバイザー認定
城 博一

ほとんどの野菜は水分が90％前後ありますが、そのうち5％を失っても、すぐにしおれやしわが寄って艶を失いますので、野菜を鮮度よく保存するには、野菜の呼吸を抑え、水分の蒸散を防止することです。

一方で湿度が高すぎるとカビや細菌の発生や繁殖が進んで野菜の傷みが早くなるので、最適保存湿度は90％以上の野菜が多いですが、タマネギやカボチャなどは湿度が高すぎるとかえって腐敗が進んでしまうため、50～70％程度が良いとされています。

また、一般に野菜を長期貯蔵する場合、0～5℃の低温に保ったほうが良いものと、10～15℃が適温のものがあります。野菜ごとに保存場所・保存方法を変えて、おいしい野菜を長持ちさせたいですね。

●冷蔵庫での上手な保存方法

葉物野菜は、ポリ袋に包むことにより野菜の呼吸が抑えられ、鮮度の消耗を防ぐことができます。

呼吸を抑えるだけでなく、水分の蒸散を防止して、しおれやしなびれも防ぎます。

低温や乾燥、湿気に弱い野菜は、なるべくひとつずつキッチンペーパーや新聞紙に包み、ビニール袋などに入れて保存し、野菜に水滴がついていると傷みが早くなるため、冷蔵庫に入れる前にはしっかりと水滴をふきとることや、野菜が育つときと同じ状態に近づけると良いでしょう。

双子座 5.21～6.21
【全体運】部屋の中を整理整頓すると頭の中もすっきり。迷ったら掃除をするのがお勧めです。野菜たっぷりの食事で開運
【健康運】サウナや岩盤浴でじんわり汗をかいて　【幸運を呼ぶ食べ物】ホウレンソウ