

お客さま

いつも岡山ガスををご愛顧いただきありがとうございます。

夏真っ盛りで、暑い毎が続きます。夏バテしないように、しっかりと水分や栄養補給を心掛けてくださいね。

今月は、**夏野菜の保存のコツ**をご紹介します。OGポイントがゲットできる「**ガラポンくじ**」もありますよ！ぜひお試しください。

## INDEX

### ▼特集（8月号前編）

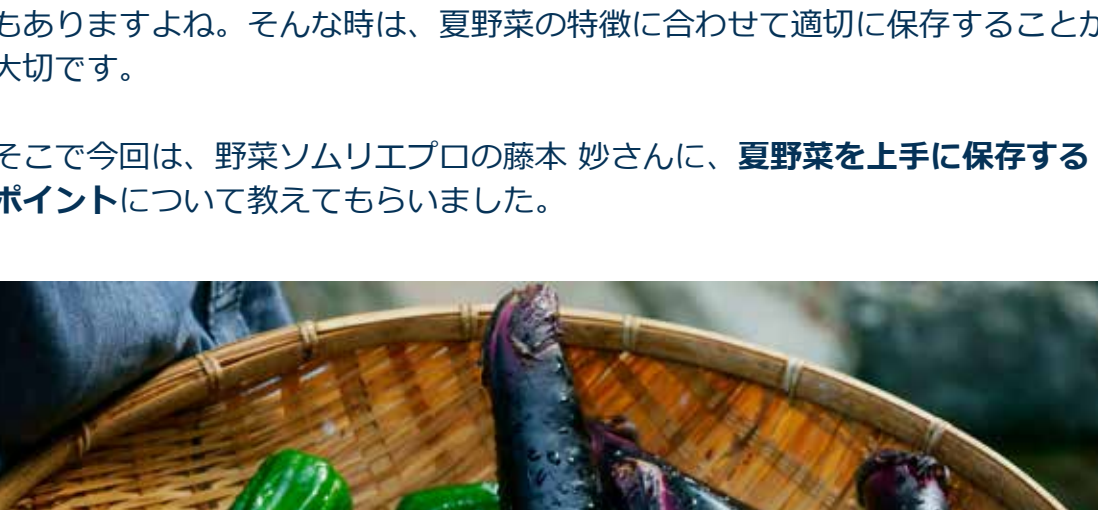
(1)夏は野菜が傷みやすい！食材をおいしく長持ちさせるコツ

#### ▼お知らせ

(2)夏の料理教室

#### ▼お楽しみ

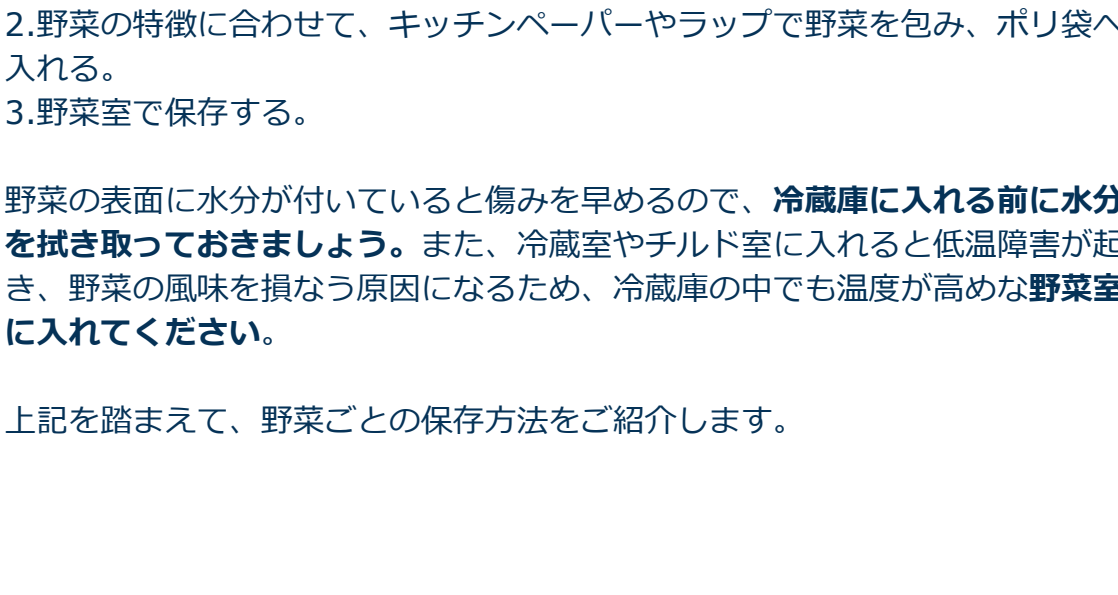
(3)ガラポンくじ



### (1) 夏は野菜が傷みやすい！食材をおいしく長持ちさせるコツ

カラフルな夏野菜には、暑さでバテ気味の体を元気にしてくれる栄養素や水分がたっぷり！新鮮なうちに味わいたいところですが、一度に食べきれないこともありますよね。そんな時は、夏野菜の特徴に合わせて適切に保存することが大切です。

そこで今回は、野菜ソムリエプロの藤本 妙さんに、**夏野菜を上手に保存するポイント**について教えてもらいました。



#### 夏野菜の保存のコツ

高い気温の中では野菜が傷みやすいので、夏は冷蔵庫で保存するのが基本です。ただ、夏野菜は寒さにも弱いので、「**一枚カーディガンをはおらせる**」のがポイント。基本的には、下記の手順で保存します。

- 1.野菜表面の水分を拭き取る。
- 2.野菜の特徴に合わせて、キッチンペーパーやラップで野菜を包み、ポリ袋へ入れる。
- 3.野菜室で保存する。

野菜の表面に水分が付いていると傷みを早めるので、**冷蔵庫に入れる前に水分を拭き取っておきましょう**。また、冷蔵庫やチルド室に入れると低温障害が起き、野菜の風味を損なう原因になるため、冷蔵庫の中でも温度が高めの**野菜室に入れてください**。

上記を踏まえて、野菜ごとの保存方法をご紹介します。

#### <キュウリの保存方法>

9割以上が水分だというキュウリは、その水分量の多さから、保存状態によっては腐敗が早く進むことも。キッチンペーパーを巻いて結露を防ぎ、湿度を適度にコントロールしましょう。

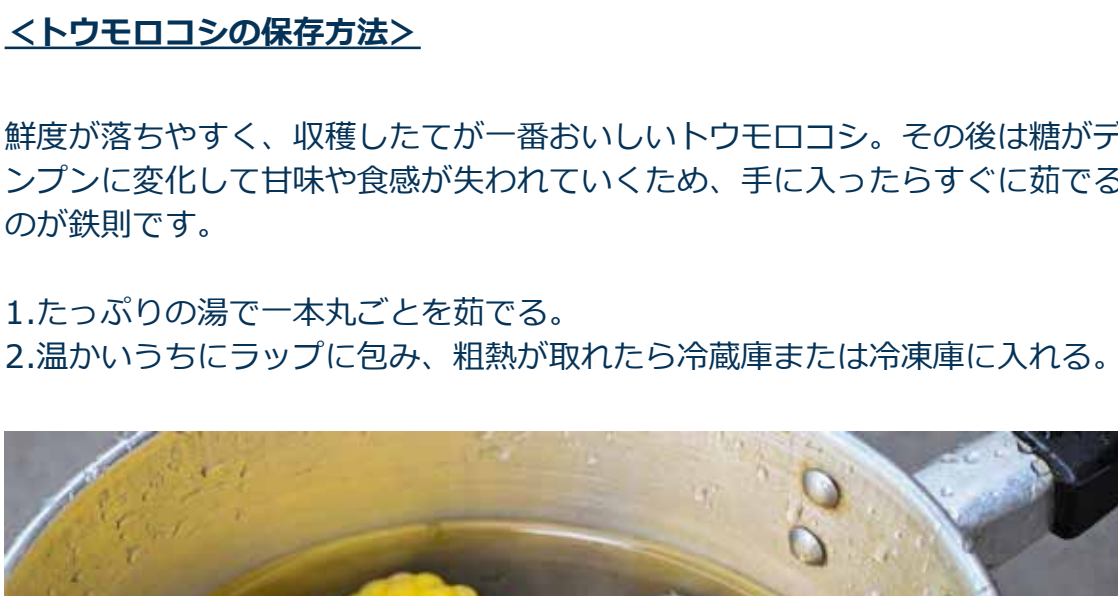
- 1.水分を拭き取り、1本ずつキッチンペーパーで包む。
- 2.さらにラップで包むか、ポリ袋に入れて、ヘタを上にして立てて野菜室で保存。



#### <ナスの保存方法>

乾燥しやすいナスは、正しく保存しないと水分が蒸発してしぼんでしまいます。また、夏野菜の中でも特に低温に弱く、色や肉質の変化が起こりやすいので、早めに食べきたい野菜の一つです。

- 1.1本ずつラップで包む。
- 2.ポリ袋に入れて野菜室に入れる。

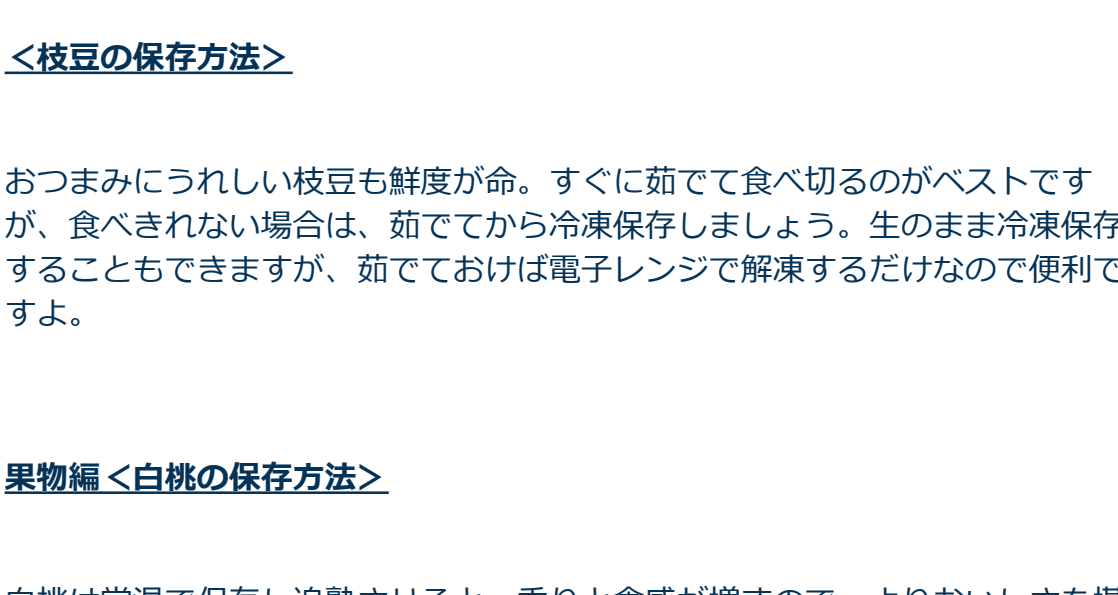


なお、ナスがたくさん手に入った時は、輪切りや乱切りにして素揚げしてから、クッキングシートを敷いた広めのタッパーなどに並べて、冷凍庫で保存するのがおすすめです。

#### <トウモロコシの保存方法>

鮮度が落ちやすく、収穫したてが一番おいしいトウモロコシ。その後は糖がデンプンに変化して甘味や食感が失われていくため、手に入ったらすぐに茹でるのが鉄則です。

- 1.たっぷりの湯で一本丸ごとを茹でる。
- 2.温かいうちにラップに包み、粗熱が取れたら冷蔵庫または冷凍庫に入れる。



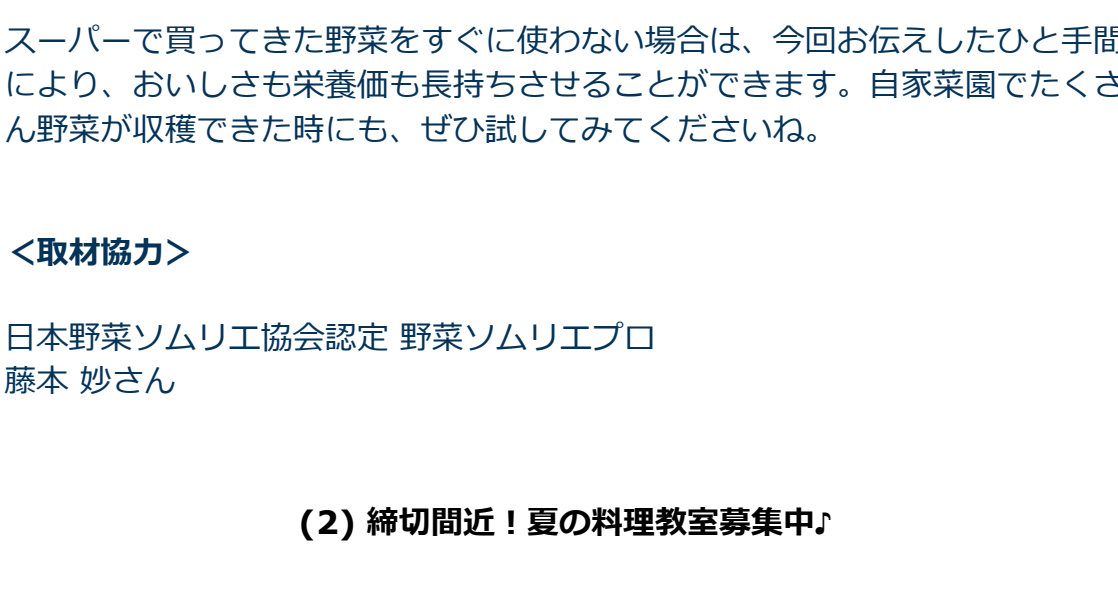
茹でる前にカットすると、切り口から栄養や甘味が流れてしまいます。長くて鍋に入らない時は、生のままラップで包んで電子レンジで加熱しても良いですよ。

#### <枝豆の保存方法>

おつまみにうれしい枝豆も鮮度が命。すぐに茹でて食べ切るのがベストですが、食べきれない場合は、茹でてから冷凍保存しましょう。生のまま冷凍保存することもできますが、茹でておけば電子レンジで解凍するだけなので便利です。

#### 果物編<白桃の保存方法>

白桃は常温で保存し過熟させると、香りと食感が増すので、よりおいしさを堪能できます。逆に冷蔵庫で冷やしすぎると、甘味も香りも感じられにくくなるため、食べる直前に冷やすのがおすすめです。**野菜室に約30分入れるが、白桃の高さの半分強まで氷水を張って約10分浸してください**。



スーパーで買ってきた野菜をすぐに使わない場合は、今回お伝えしたひと手間により、おいしさも栄養価も長持ちさせることができます。自家菜園でたくさん野菜が収穫できた時にも、ぜひ試してみてくださいね。

#### <取材協力>

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ  
藤本 妙さん

### (2) 締切間近！夏の料理教室募集中！

続いて、岡山ガスショールーム アスパラガスのおすすめ料理教室をご紹介します！

その①「小学生親子でエコ・クッキング」  
お子さまと一緒にエコを意識しながらお料理をしてみませんか？  
○開催日 8/21（日） 10時～13時  
○会費 1,000円/人  
○申込締切 **8/7（日）** 応募者多数の場合抽選あり

その②「おかやま農業女子コラボ教室」  
岡山で農業を頑張っている女性を応援する「おかやま農業女子」によるコラボ企画です。今回は今が旬！！ブルーベリー農家の方が講師をしてくださいませ。生産者の方に、アレンジレシピやおすめの保存法などを直接聞けるチャンスです★  
○開催日 8/20（土） 10時～13時  
○会費 2,500円  
○申込締切 **8/6（土）** 応募者多数の場合抽選あり

**それぞれ締切間近となっておりますのでご注意ください。**  
詳しくはショールームHPをご覧ください。

※エコ・クッキングは東京ガス株式会社の登録商標です。

→ ショールーム アスパラガスHP



### (3) ガラポンくじ

「ガラポンくじ」を、期間内に「**1回**」チャレンジできます。ぜひ、下記ボタンよりチャレンジしてみてください。

#### ■特典（OGポイント）

**1等（100pt）：5名さま**

**2等（10pt）：20名さま**

**3等（1pt）：1等・2等以外の参加者全員**

#### ■開催期間

2022年8月3日(水)～8月12日(金)

#### ■参加方法

メルマガ会員につき、期間内1回ガラポンくじを引けます。  
ガラポンくじへの参加には、Web会員ログインが必要です。



→ チャレンジする

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただけますようお願いいたします。

※配信停止は**こちら**から。  
(配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。)

発信元 岡山ガス株式会社営業計画グループ  
岡山市中区桜橋2-1-1  
086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから  
岡山ガスHP（お問い合わせ）