

アスパラガス

冷蔵

ポリ袋などで包んで立てて冷蔵保存。

point 風や冷気に直接触れるとすぐに萎れるが、水を入れたカップに立てて蘇生をしておくと少し張りが戻る。店で選ぶ時は穂先がしっかりと閉じて締まっているものが良い。

原産地 / 適温 …南ヨーロッパ、ウクライナ/0~3℃

トマト



常温

特に若い(青い)トマトは常温保管。

冷蔵

丸の保存は、ヘタを下にすると良い。完熟ならばカットして冷凍保管し、スープにするのがオススメ。

point 完熟ならばカットして冷凍保管し、スープにするのがオススメ。

原産地 / 適温 …南米アンデス高地/10-15℃。



ナス



常温

乾燥と冷気に弱いので注意。新聞紙等に包み、冷暗所で保管。

冷蔵

新聞紙やエコラップに包んで野菜室で保存。5℃以下は避けること。冷やしすぎると低温障害を起こし、中が黒く変色することがある。

point 糖漬けにするとビタミンやカリウムの含有量が約2倍になるので、おすすめ。

原産地 / 適温 …インド/10℃前後

きゅうり



冷蔵

急激な温度変化は苦みの原因。低温はビタミンCを減少させるので冷やし過ぎに注意。水分をふき取りエコラップで包み、冷蔵庫の野菜室で4~5日保存可能。

point 水分が抜けてヘナヘナになってしまったら塩揉みや漬物に。

原産地 / 適温 …インド北部/10-12℃

プ ラ フ リ ー

野菜の保存法

春
夏

葉付き人参

冷蔵

葉と根は切って分けそれぞれ新聞紙などに包み、冷蔵庫で7日程保存可能。春先の春人参は水分が多めなので、秋冬人参より早めの調理を推奨。

point 葉が根の栄養を奪うので、必ず切り離して。葉はかき揚げやお浸し、炒め物に。乾燥させてパセリ粉のようにも使用可能。葉は、秋冬より春のほうが柔らかく食べやすい。

原産地 / 適温 …アフガニスタン/3℃前後



たまねぎ



常温

丸の貯蔵たまねぎはネットに入れて吊るすか、新聞紙や紙袋に入れて風通しの良い場所へ。

冷蔵

カットした玉ねぎはエコラップ(匂いが気になればタッパーでもOK)などに包んで冷蔵庫へ。新玉ねぎなどの早生品種は水分が多いので冷蔵保管。早めの調理がおすすめ。

point 湿気の高い場所は傷みやカビも生えやすく、暗い所は発芽しやすいので注意。調理の1時間位前に冷蔵庫に入れておくと、カットするとき涙がでにくくなる。

原産地 / 適温 …中央アジア/0-5℃



レタス

冷蔵

濡らしたキッチンペーパーを茎に当て、エコラップ等でしっかり包んで冷蔵庫へ。また外皮は捨てずにレタスを包むと鮮度が保てる。

point 芯に3本程度つまようじを刺すと生長点が壊され、日持ちする。調理の際は包丁より手でちぎった方が酸化が抑えられ、変色しづらくなる。

原産地 / 適温 …地中海沿岸、西アジア/0~3℃



とうもろこし



冷蔵

2~3日中に調理するのであれば皮付きでエコラップや新聞紙で包み、冷蔵庫室内に立てて保管。低温貯蔵でも5日以上経つと甘みが落ちる。

point 収穫するとどんどん鮮度(甘み)が落ちるので、2~3日以内に調理すること。冷凍する際は茹でてから冷凍用保存袋などに入れる。

原産地 / 適温 …中南米や熱帯地域/0℃

ピーマン

常温

水気を拭き取り新聞紙、エコラップで包む。風通しの良い冷暗所で1週間程。

冷蔵

水気を拭き取り新聞紙、エコラップに包み、(※口は開けて)野菜室で保管。

point カットした際は、ワタをとって冷蔵庫か冷凍庫へ。

原産地 / 適温 …中南米/7-13℃



野菜の保存法の文章で、家にエコラップがない時はポリ袋に読み替えてもらってOKです!自分のできる範囲でやっていきましょう♪

※エコラップとは…コットンなどの布にみつろうとココナツオイルなどを染み込ませたもの。洗って繰り返し使えて、保湿性も通気性も兼ね備えています。ゴミが出ないので、環境負荷も少ない。

大根、かぶ

常温 大根は丸のままなら新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所へ。

冷蔵 カットしてあるものはエコラップやポリ袋に包んで冷蔵庫に保存。

point 漬物や切干大根にすると栄養価や旨味がUP。葉は必ず早めに切り離し、ふりかけや炒め物、汁物などに。すぐに食べきれない場合はカットして冷凍保存後、鍋物や汁物に。

原産地 / 適温 …中央アジア、地中海、
アフガニスタン(かぶ)/0-5℃

じゃがいも

冷蔵 新聞紙や紙袋に包み、野菜室に保管

point 日が当たると芽が出てしまうので、遮光の為に黒い袋を使用すると良い。黒い袋で数ヶ月熟成させたシワシワの馬鈴薯は美味。りんごと一緒にしておくと、りんごのエチレンガスによって発芽しにくくなる。

原産地 / 適温 …南米アンデス高地/10℃

里芋

常温

泥付きのまま新聞紙や紙袋などに包み保存。5℃以下は低温障害に注意。

point 湿度が高かったり、包む新聞紙が濡れているとカビが生えやすいので注意。

原産地 / 適温 …マレー半島/7-10℃

さつまいも

常温

(泥がついていれば泥付きのまま)新聞紙に包んで冷暗所に保管。

point 調理の際は低温でじっくり加熱すると甘みが増すので、細めのものを選ぶと時間が掛らず美味しく出来あがります。

原産地 / 適温 …中南米/13-15℃

しいたけ(きのこ類)



常温(乾燥) 乾燥させるとうまみ成分のグアニル酸やビタミンDがアップ。

冷蔵 エコラップなどで包み冷蔵庫で2~3日。湿度や温度変化に敏感ですぐに黒くなっていくので、早めに調理すること。乾燥剤をいれても良い。

point 水洗いは禁物。長期保存したければ冷凍庫へ。冷凍すると細胞膜が破壊され、生に比べ火を通した時の栄養素が出やすいので、汁ごと頂く鍋物や汁物がおすすめ。

原産地 / 適温 …日本、中国/5℃



ねぎ

常温

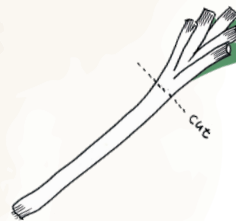
泥付きねぎなら、新聞紙に包んで冷暗所に立てて保管。

冷蔵

青いところと白いところで分け、新聞紙に包んで保管。

point 泥付きのものは土に埋めておくことと長持ちする。青い部分にもしっかり栄養があるので、捨てずに食べて。再生野菜なので、根を水につけて育てることも可能。

原産地 / 適温 …中央アジア/0-5℃



プラフリー

野菜の保存法

秋冬

はくさい

常温 丸の場合は新聞紙に包んで冷暗所に立てて保管。

冷蔵 カットした場合は、新聞紙やエコラップに包んで立てて冷蔵庫に保管。

point 外皮は鮮度を保ってくれるので、保管中は捨てずに活用して。生長点である芯に切り込みを入れるか、取り除くと長持ちする。天日干しにすると旨味が凝縮され、漬物におすすめ。

原産地 / 適温 …中国/0-5℃



かぼちゃ

常温 丸の場合は新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所で保管。

冷蔵 カットしたものや傷があるものはエコラップなどで包み野菜室へ。

point カットしたものは必ずタネとワタを取って保存。湿度があるとカビやすいので、温度が安定した場所を推奨。

原産地 / 適温 …中南米/12-15℃



ほうれん草などの葉物類

冷蔵

エコラップなど保湿性のあるもので包んで野菜室に保管。(袋に入ったものを購入したのであれば保管の際もその袋を利用する。)

point 葉物は裸のままにしておくとすぐに萎れてしまう。必ず何かで包み、早めに使い切るか下処理して冷凍すること。濡れたものなどで包むと水分過多になり傷みやすいので注意。根元を水に浸けると葉が蘇生します。呼吸と水分の蒸発を抑えて鮮度を保ちましょう。



ブロッコリー・カリフラワー

冷蔵 濡らしたキッチンペーパー等を切り口に当て、エコラップやポリ袋に入れて冷蔵庫へ。

point 鮮度が落ちやすいので、早めに調理すること。食べきれない場合は、小房に分けて固めに茹で冷凍へ。

原産地 / 適温 …地中海沿岸/0℃



〈プラフリーに關しての想い〉

青果物の包装にプラ素材を使うのは、ある程度当たり前のことだと思っていました。…いえ、今も思っています。

何故なら、野菜の特に葉物は、鮮度が良くても1日店頭に置くと、必ずと言って良いほどしなってしまう。そうするとその商品は「価値がない」とみなされ、購入されなくなってしまう。それは農業者や流通・小売業者としては致命的です。

しかし、せっかく鮮度が良いものをできる限りそのままの状態でお届けしたい、食べて欲しい。その一心で青果販売を続けている中、ある時ふと立ち止まることになりました。

「買ってすぐに使うから、包装が勿体ないのよね。」

何気ないお客さんのひとこと。

この包装は、本当に必要なのだろうか？

“鮮度を保たねば”と、自分たちだけで頑張ろうとするから、必要だと思いつ込んでいたのではないかな？

お客さんだって、本当はもと寛容で、丁寧な包装なんか求めていないのでは…？

…でも、鮮度が落ちて、見た目が悪くなってしまうのは、つく、てくれた農家にも買、てくれるお客さんにも申し訳ない…。

そんな色んなことを今でも考えながら、新聞紙を使ったり、いつもより小さめのプラ包装を使ってみたりと、自分たちにできることを探しています。

絶対にプラフリーでないといけないという事はないと思います。でも、可能性を模索したり、広がりを見せて理解を得ることで、もと 取り組みやすい世の中になれば良いのでは？というのが、私たちのプラフリーに關しての想いです。

〈プラフリーを選ぶ意味〉

余計なゴミを出さないこと。プラフリーを買い続けることで、企業に「生活者にとっては過剰な包装は必要ない」ということを認識してもらい、販売者も生活者も自然な営みの中で経済を回せるような環境を目指せたら良いと思っています。