

## \*乾物の保存の仕方（使いかけ）

<種類>	<保存法>
海苔	蓋付密封容器
昆布	〃 小さく切り刻んで食材の1つとして使う
ひじき	室温 サラダ、味噌汁の具などでも使用できる
乾燥わかめ	室温 乾燥時に細かくしておく使いやすい
削り節	大袋開封後は冷凍保存 常温では湿気でカビや虫が発生しやすい
煮干し	開封後は冷凍庫 常温では油が酸化する
高野豆腐	常温 冷暗所 開封後は冷蔵
切り干し大根	常温 長期保存には向かない 早目に使い切り、残りは冷蔵
干し椎茸	保存密封容器に移す 軸は醤油に漬けて出し醤油で活用
大豆 小豆 豆類	カビ、虫を防ぐ為 冷暗所 冷蔵庫野菜室で保存

## \*粉物 乾麺の保存

小麦粉	常温 密封容器で保存 長期保存は品質劣化やダニの繁殖を防ぐ為冷凍保存
片栗粉	常温
パン粉	生パン粉は冷凍冷蔵で1週間 乾燥パン粉は1ヵ月で使い切る
ホットケーキミックス粉 お好み焼き、たこ焼き、てんぷら粉	粉ダニが好む材料が含まれる為、注意が必要 開封後は密封容器で冷蔵保存
パスタ そうめん うどん 等の乾麺	湿気の少ない冷暗所 シンクの下は湿気が有るので不可

- ◎ 日持ちがする乾物類は、非常食としても重宝するので買い置きしておく便利。常備したら消費期限を確認し、定期的に使ってローリングストックする。季節や開封後の湿気、温度に気を付けて保存する。
- ◎ 保存容器や中身が見えるジッパー袋を活用し、目に付く保存を心掛ける。

## \*調味料の保存

砂糖 塩	常温
酢	冷暗所
ポン酢	開栓後は要冷蔵
醤油	開栓後は要冷蔵
味噌	開封後は冷蔵 冷凍も可
料理酒	開栓後は冷蔵 アルコール 13 度以下は要冷蔵
麺つゆ	開栓後は冷蔵
マヨネーズ	開栓後は冷蔵 1 ヶ月で使い切る 未開封品は冷暗所
ケチャップ	開栓後は冷蔵 //
ソース	開栓後は冷蔵
バター	要冷蔵 10 度以下 冷凍も可 マーガリンは変質する為冷凍不可
ごま油 オリーブ油 など	常温 冷暗所
練スパイス	わさび しょうが からし などチューブ入りは冷蔵 1~3 カ月で使い切る

- ◎ 調味料類は開栓後の新鮮なうちが一番美味しいので、なるべく賞味期限内で使い切れる様買い過ぎには注意する。
- ◎ 無駄にしない様に色々な調理に応用する。
- ◎ 保存法は調味料のパッケージ説明に準じる。