

# 野菜の保存法

	常温 (15～20℃)		冷蔵	備考 (常温保存の仕方)
	冬場	夏場		
アスパラガス	○	×	○	紙で包んで立てて冷暗所
絹さや	×	×	○	
かぼちゃ	○	○	×	まるごとなら冷暗所 カットしたら冷凍庫(温めてサラダなどに)
きのこ類	×	×	○	冷凍保存がおすすめ
キャベツ	○	×	○	紙で包んで冷暗所
キュウリ	○	×	○	立てて保存
ごぼう	○	○	×	紙に包んで立てて冷暗所
さつまいも	○	○	×	紙で包んで風通しの良い処
里芋	○	○	×	紙で包んで風通しの良い処
じゃが芋	○	○	×	冷暗所 (リンゴなどと一緒なら芽が出にくいらしい)
生姜	○	×	○	湿らせた紙に包んで冷暗所 (細かく切って黒酢につけて薬味などに利用)
玉ねぎ	○	○	×	新玉ねぎは冷蔵庫へ
大根	○	×	○	葉の部分を切り落とし紙に包んで冷暗所
トマト	○	○	×	青いトマトは追熟するので常温保存可 (味噌汁の具材にしても美味しい)
長芋	○	○	○	風通しの良い処
長ネギ	○	×	○	紙に包んで風通しの良い処
茄子	○	○	○	紙で包んで冷暗所
人参	○	○	○	立てて保存
ニンニク	○	×	○	風通しがよく涼しい処
白菜	○	×	○	紙で包んで冷暗所
葉物	○	×	○	紙で包んで冷暗所
ピーマン	○	○	○	冷暗所

冷蔵庫を使わなくても保存できる野菜があります。  
夏野菜は低温を嫌うとも言われています。  
保存方法の参考になれば幸いです。