



岩沼のしいたけ農家さんに聞きました 知らなきゃもったいない！ しいたけの保存方法



①

しいたけの
いだましくない
保存方法

しいたけ農家の
なんじょうさん

②

しいたけが
たくさんあるけど、すぐには
食べないなというとき、皆
さんはどう保
存しています
か？

しいたけの長期保存といえば、干し
しいたけがメジャーですが、冷凍保存
もおススメなんです！

③

冷凍庫☆

石づきを切り落とし、かさと軸に分けて
冷凍保存してください。

実は、しいたけなどのきのこ類は、一度
冷凍するとうまみ成分がでやすいと言われ
ています。

④

【おススメの食べ方を聞いてみました！】

しいたけはフライが一番！
普段は捨ててしまいがちな
軸は、せん切りにしてかき
揚げにするとおいしいよ。

知っているとお得！野菜の冷凍保存術！！

冷凍用の保存袋を使用し、小分けして空気を抜いて口を閉じ冷凍庫へ！
すぐに料理に使えて便利です。



- ・たまねぎ：皮をむき、みじん切り、角切り等、好きな形に切って冷凍する
 - ・小松菜：洗って水気をふき、食べやすい大きさに切って冷凍する
- ※冷凍した野菜は1カ月を目安に使い切りましょう。

いわぬま食育レター

「なんだべ！いだますいな～！」
～もったいないをへらそう～



「いだますい」とは宮城県の方言で「もったいない」という意味です。私たちは毎日食事をしますが、その中でいだますいな～と思うことはありませんか。日本の食品ロスは年間523万トン、1人あたり113グラム、おにぎり1個分を毎日捨てていることとなります。エスティー・ジューズ S D G sを達成するために食の面からも私たちにできることがたくさんあります。生活の中の「いだますい」を減らせる取り組みを見つけてみましょう！



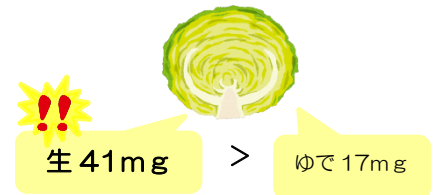
賞味期限と消費期限の違いを知る

賞味期限はおいしく食べられる期限で主に加工食品など、消費期限は安全に食べられる期限で主に生ものなどに使われます。「賞味期限」が1日過ぎたからといって捨ててしまうのはいだますい！まだ食べられます。

ゆでるよりもスープや蒸しものに

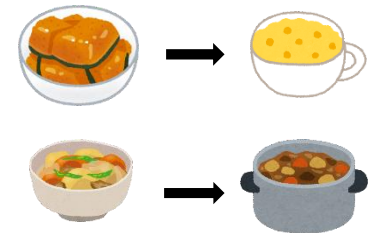
野菜に多く含まれるビタミンB群やビタミンCは水に溶けやすいので、ゆでて食べるといだますい！汁ごと摂れるスープや蒸し物、または電子レンジで加熱すると栄養をムダなく摂れます。

100gのキャベツに含まれるビタミンC量



食材はムダなく使う

料理を作りすぎて食べ残す、買ったのに使わないで捨ててしまうのはいだますい！残っている食材から先に使う、作りすぎて残った料理はリメイクするなど工夫をして食べきりましょう。



エコクッキングを取り入れる

鍋でお湯を沸かすときに蓋をしなないのはいだますい！蓋をすると時短にも節約にもなります。例えばゆで卵を作るときは蓋をして、沸騰したら弱火にし5分加熱します。火を止めて冷めるまでそのままできあがり！

