



# 野菜をおいしく保存する知恵

## なぜ新聞紙が野菜の保存に効果的なのか

新聞紙が野菜の保存に役立つ理由は、その繊維が野菜の水分を吸収し、乾燥を防ぐからです。また、新聞紙の繊維が野菜の呼吸を抑制し、鮮度を保つのに効果的です。以前は普通に行われていた生活の知恵として、新聞紙を使った野菜の保存方法が紹介されています。

## 以前は普通に行われていた生活の知恵

新聞紙が野菜の保存に役立つ理由は、その繊維が野菜の水分を吸収し、乾燥を防ぐからです。また、新聞紙の繊維が野菜の呼吸を抑制し、鮮度を保つのに効果的です。以前は普通に行われていた生活の知恵として、新聞紙を使った野菜の保存方法が紹介されています。

# “鮮度”に加えて“正しい保存”

## 野菜の鮮度の見分け方

最近では、年中様々な魚や肉、野菜・果物が店頭並び、「旬」という概念が薄れてしまっています。その中で、野菜の鮮度を判断する方法が紹介されています。野菜の鮮度は、色、香り、触感などで判断できます。また、野菜の保存方法も重要です。新聞紙を使った保存方法が効果的です。

## “鮮度”と“保存”のポイント

- ごぼう** 全体的に同じ太さで、シワ・ひび割れがなく、硬さがあるものが新鮮です。また、水で洗うと鮮度が落ちてしまうので、泥つきのまま新聞紙に包んで冷蔵所で保存すると、長期間鮮度を保つことが可能です。
- じゃがいも** ふっくらと丸みがあるフォルムだが、硬くて張りがあり傷やしわが少なく、皮が薄いものが新鮮です。一部が緑色になっていたり、黒い斑点があるものや、特に、芽が出ているものは鮮度が落ちている可能性があります。保存する際は、土の中に埋まっていたときとなるべく同じ状況で、新聞紙等に包んで涼しく風通しが良く日の当たらない環境で保存すると鮮度が保たれます。
- にんじん** 色が濃く鮮やかなもので、表皮がなめらかでツヤのあるものが新鮮です。また、高温・湿気に弱いので、水分を吸収して湿度をコントロールしてくれる新聞紙に包んで、涼しい場所に根を下にして保存すると鮮度が保たれます。
- たまねぎ** 外側の皮がしっかり乾燥しており、根が伸びておらず、硬くて重みがあるものが新鮮。湿度の高い所に保存すると、発根しやすく養分と風味が落ちやすくなるので、一つずつ新聞紙に包んで土の中と近い冷蔵所に保存すると鮮度が保てます。
- ほうれん草** 最も鮮度に敏感な野菜のひとつです。緑色が鮮やかで、葉先等がしなびておらず、葉全体に厚みがありみずみずしいものが新鮮。また、葉と茎の間に短く、茎の部分はきれいなピンク色だとより良いです。保存の際には、濡らした新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫（野菜室）で立てて保存すると鮮度が保てます。

## 役立つ古新聞

野菜の保存の他にも、新聞紙にはいろいろな活用方法があります。例えば、新聞紙を丸めて乾燥させた新聞紙を、野菜の保存に使うことができます。また、新聞紙を乾燥させて、お風呂の乾燥剤としても使えます。

# 野菜の栄養を効果的に摂取

## 野菜の栄養素を逃さない調理方法

野菜はそれぞれの種類によって、色やカタチ、甘味や苦味、手触りや食感が異なります。その様々な栄養素が組み合わさって、健康的な野菜となります。その種類によって、栄養も異なります。色や甘味、苦味の成分を栄養学的に見てみると、それぞれの野菜に合った調理方法・摂取方法によって、その栄養素は身体への吸収のされ方が違ってきます。

- たんぱく質** 「たんぱく質」は、豆類に多く含まれ、身体の中で生成することができず、必須アミノ酸を多く含むため、必ず摂取する必要があります。
- ミネラル** 「ミネラル」は、カルシウム・カリウム・マグネシウム・鉄・葉酸など、身体の維持や調整に必要な栄養素であり、野菜全般に多く含まれます。
- ビタミン** 「ビタミン」は、美肌作用や風邪予防に効果がある「ビタミンC」や、腸内環境を整える「ビタミンE」など、野菜全般に多く含まれます。
- 食物繊維** 最後は「食物繊維」は、腸内環境を整える作用があり、特に体内の悪玉菌を排出する手助けをしてくれる「不溶性食物繊維」は、ごぼうなどの根菜類に多く含まれます。また、体内でビタミンAに変わって、目の健康をサポートします。
- 炭水化物** 「炭水化物(糖質)」は、人間のエネルギー源であり、じゃがいもなどの芋類、炒めたりなどの加熱調理に多く含まれています。
- 脂肪** 野菜には脂肪はほとんど含まれていません。ただし、オリーブオイルやごま油などの植物油は、野菜の栄養素を吸収するのに役立ちます。
- ビタミン** 「ビタミン」は、美肌作用や風邪予防に効果がある「ビタミンC」や、腸内環境を整える「ビタミンE」など、野菜全般に多く含まれます。
- 食物繊維** 最後は「食物繊維」は、腸内環境を整える作用があり、特に体内の悪玉菌を排出する手助けをしてくれる「不溶性食物繊維」は、ごぼうなどの根菜類に多く含まれます。また、体内でビタミンAに変わって、目の健康をサポートします。
- 炭水化物** 「炭水化物(糖質)」は、人間のエネルギー源であり、じゃがいもなどの芋類、炒めたりなどの加熱調理に多く含まれています。
- 脂肪** 野菜には脂肪はほとんど含まれていません。ただし、オリーブオイルやごま油などの植物油は、野菜の栄養素を吸収するのに役立ちます。

# おいしく、新鮮に、野菜を保存する農家の知恵

日本有数の穀倉地帯秋田県大仙市

野菜を新鮮に保つためには、適切な保存方法が重要です。農家の知恵として、新聞紙を使った保存方法が紹介されています。また、野菜の鮮度を判断する方法も紹介されています。



秋田県大仙市で代々農業を営まれている草薙家

農家の知恵として、新聞紙を使った野菜の保存方法が紹介されています。また、野菜の鮮度を判断する方法も紹介されています。

記事監修  
八彩徳石 長峰 若良菜  
長峰 正彦