

上手に使っておいしさ長持ち!

冷蔵庫・冷凍庫の食材管理を見直そう



気温が上がってくると、気をつけておきたいのが食材の管理。特に、盲点になりやすいのが冷蔵庫・冷凍庫の中の食材です。今回は冷蔵庫の上手な使い方について一緒に学んでみましょう。

覚えておこう!
冷蔵庫メモ
基本編

冷蔵庫の役割は、「食材の鮮度をキープ&衛生的に保存」

- 調理済みの食品は、冷ましてから、密閉容器やラップで密封
- 食品の詰め込みすぎは厳禁!

冷蔵庫は冷気を通すことで食材を冷やすので、風の通り道が必要なのです



- 日頃からクリーンに

特に、調理中に触ってしまいがちな取っ手や棚は汚れやすいので掃除は欠かさずに。



冷蔵庫の整理整頓を習慣にすれば、消費期限切れの食材をうっかり食べるなんてことも防げるわね

- 冷凍庫には物を多めに入れた方がベター

冷凍庫の食品が多いほど庫内の温度上昇を防いでくれますが、賞味期限切れをそのまま放置するのはNG。定期的に整理しましょう。

- 開け閉めは素早く!

扉の開閉が多い、開けておく時間が長いと、冷蔵庫も冷凍庫も温度が上がってしまいます。



覚えておこう！
冷蔵庫メモ
応用編

食材の部屋を知って、 おいしさ長持ち！



ドアの外

ドアの外に中に入っているものを書いたメモを貼っておくと、余分なドアの開け閉めが減りますよ。

冷蔵室 (約3~5℃)

卵、飲料、お惣菜などの調理食品、要冷蔵食品

チルド室 (約0℃)

短期間風味を保ちたい食品

パーシャル室

(大体-3℃)

生肉・生魚などの生鮮食品

※魚は内臓を抜いて保存しましょう。

冷凍室 (約-18℃)

冷凍食品、アイスなど
※一度解凍すると劣化するので再凍結は×。
早めに食べましょう。

野菜・果物室

(約6℃)

野菜・果物

※水分や野菜くず、泥がたまりがちなのでこまめに掃除を。

冷蔵室ドアポケット (約6~9℃)

早めに使い切る食品、開封したビン、小物など

※冷蔵庫の中でも温度が高い場所です。温度変化を嫌う卵などは適していません。

冷凍室トビラ (-17℃)

(引き出し式の場合は上部カゴ)

※開閉のたびに温度が変化しやすいので長期保存や溶けやすいものは入れないようにしましょう。

〈参考例〉冷蔵庫のメーカーや種類によって、位置や機能に違いがあります

ここにもご注意 ⚠ (冷風の吹き出し口)

冷蔵庫は大体10℃前後に設定されていますが、冷風の吹き出し口はさらに5~10℃ほど低くなっています。この付近に食品を置くと冷風が庫内全体に行き渡らなくなり、温度が上がってしまうことに…。水分の多い豆腐やコンニャク、卵は(冷えすぎること)劣化が早まりますので特に気をつけましょう。

SATETO

WEBサイトで公開中!

SATETO

