

食材保存方法早見表

	推奨保管場所	メモ	冷凍	冷凍メモ	解凍	日持ち目安 常温、冷蔵 / 冷凍	備考	旬	特筆栄養素	
あ	アスパラガス	冷蔵室	水を入れたグラスに立てる*	△	加熱後冷凍	解凍せず調理	4～5日 / 1ヶ月	*水は3日に1度は交換する 冷凍は食感が落ちる 市販冷凍が○	4～6月	アスパラギン酸、ルチン、葉酸
	アボカド	常温→冷蔵	熟して黒くなったら袋で野菜室へ	○	まるごと、 ダイス・スライスで	冷蔵解凍・常温解凍	3～4日 / 1ヶ月	市販の冷凍品が便利	通年流通	ビタミンE・B1・B2・B6、オレイン酸
	イカ（生・解凍）	冷凍	下処理をしてから	◎	下処理をしてから 適当な大きさに	冷蔵解凍・流水解凍	2～3日 / 1ヶ月	冷凍で甘みが増す 生の場合は 加熱または48時間冷凍で寄生虫対策	種類によって異なる	たんぱく質、タウリン、亜鉛
	いちご	野菜室		○		冷凍フルーツとして	2～5日 / 1～2ヶ月		露地3～4月 ハウス12～3月	ビタミンC、アントシアニン
	エビ	チルド室	頭と背ワタを取って水分を取ってから	○	塩水で解凍するとプリプリに	冷蔵解凍・塩水解凍	2～3日 / 3週間		種類によって異なる	ビタミンB12、銅、セレン、タウリン
オクラ	野菜室		○		解凍せず調理	4～5日 / 1ヶ月	表面の黒ずみは食べても大丈夫 内部や種の変色は腐敗	6～8月	ペクチン、βカロテン、ビタミンB1、カリウム	
か	貝（殻付き）	冷凍	砂抜きし水気を取ってから	◎	※自然解凍すると殻が開かなくなる	解凍せず調理	1～2日 / 3週間	冷凍で旨味アップ	3～5月	タンパク質、ビタミンB12、亜鉛、鉄分
	貝（ホタテ）	チルド室		○	生でも茹でて	塩水で解凍・冷蔵解凍	1～2日 / 2～3週間		5～8月、12～3月	タンパク質、タウリン、亜鉛、ビタミンB12
	カブ（根）	野菜室	湿らせた紙で包む	○	カットして冷凍	解凍せず調理・流水・レンジ	7日 / 1ヶ月		3～5月、10～12月	アミラーゼ、ビタミンC
	カブ（葉）	野菜室	水を入れたグラスに立てる*	○		解凍せず調理	2日 / 1ヶ月	*水は3日に1度は交換する	3～5月、10～12月	βカロテン、ビタミンE、ピオチン
	かぼちゃ	冷蔵所*	切ったら種とワタを取る *夏は野菜室へ	○	カットして冷凍	冷蔵解凍・レンジ・解凍せず調理	常温1～2か月 4～5日 / 1ヶ月		9～12月	βカロテン、ビタミンB、カリウム、食物繊維
カリフラワー	冷蔵室	ラップに包んで立てる	○	下茹でして冷凍	冷蔵解凍・解凍せず調理	3～4日 / 1ヶ月		11～3月	ビタミンC、カリウム	
キウイ	常温→冷蔵	熟して柔らかくなったら袋に入れて野菜室へ	○		冷凍フルーツとして・ 常温で半解凍	1週間 / 1ヶ月	冷凍後流水解凍か 湯むきで簡単に皮が剥ける	通年流通	ビタミンC、E、B6、葉酸、食物繊維	
きのこ	冷凍	洗うと風味が落ちる	◎	石づきを切って 食べやすい大きさに	解凍せず調理	1週間 / 1ヶ月	冷凍で旨味アップ	通年流通	ビタミンB、D、カリウム、リン	
キャベツ	冷蔵室	芯に楊枝を指すか 切り込みを入れ*紙と袋に包む	△	一口大・千切り	解凍せず調理	2週間 / 1ヶ月	*芯の成長点を破壊すると 鮮度長持ち	4～6月、11～3月	ビタミンC、K、U、葉酸	
牛肉	チルド室		○		冷蔵・流水解凍・レンジ	3～5日 / 3～4週間			タンパク質、必須アミノ酸、ヘム鉄	
きゅうり	野菜室	紙と袋で包んで立てる	△	まるごと・ 薄切りして塩もみ後	流水・半解凍で使用	4～5日 / 3週間	冷凍後は酢の物やポテトサラダに	6～8月	カリウム、ビタミンK、ビタミンC	
グレープフルーツ	野菜室	ラップ・袋で包む	○	ラップに包む	冷蔵解凍・冷凍フルーツとして	1～2週間 / 1ヶ月	2日程度であれば常温可	4～5月、7～9月	イノシトール、リモネン、ビタミンC、クエン酸	
ゴーヤー	野菜室	種とワタを取る	○	半月切りにして冷凍	冷蔵解凍・解凍せず調理	7日～10日 / 1ヶ月		7～9月	ビタミンC、葉酸、カリウム、モモルデンシン	
ごぼう	野菜室	紙に包み立てる 土つきなら冷蔵所	○	洗って生で・炒めて	解凍せず調理	冷蔵 土つき1ヶ月、洗って1週間 冷凍 1ヶ月	紙は3日に1度は交換。 冷凍が凍ったまま切れる。	11～2月	食物繊維、イヌリン、ミネラル	
小松菜	冷蔵室	根元を切って湿らせた紙と袋で包んで立てる	○	茹でてからなら1ヶ月保つ	冷蔵解凍・解凍せず調理	4～5日 / 3週間		12～3月	βカロテン、カルシウム、マグネシウム、鉄	
さ	魚（赤身）	チルド室		○	水分を拭き取ってから	冷蔵解凍	3～4日 / 2～3ヶ月		種類によって異なる	DHA、EPA、カルシウム、タウリン
	魚（白身）	チルド室		△	下味をつけてから	流水・冷蔵解凍	3～4日 / 2～3ヶ月		種類によって異なる	DHA、EPA、カルシウム、タウリン
	魚（青魚）	チルド室		△	内臓、血合いを取ってから	流水・冷蔵解凍	1～2日 / 1ヶ月	青魚は傷みやすいので注意	種類によって異なる	DHA、EPA、カルシウム、タウリン

食材保存方法早見表

	さつまいも	冷暗所	紙で包む	○	カットして少量ずつラップで包む	冷蔵解凍・解凍せず調理	常温3ヶ月 冷蔵1週間 / 冷凍1ヶ月	焼き芋も冷凍OK	10~1月	ビタミンC、食物繊維、βカロテン、ヤラピン
	里いも	冷暗所	土つきのまま紙に包む *夏は野菜室へ	◎	洗ってラップに包む	レンジ（皮が剥きやすくなる）	常温1ヶ月 冷蔵2週間 / 冷凍1ヶ月	冷凍すると味が染み込みやすくなる	9~12月	ガラクトマン、食物繊維、カリウム、ビタミンB1
	しそ	野菜室	水を入れたグラスに立てる*	◎	ざく切りにして	常温解凍・解凍せず調理	2~3週間 / 1~3ヶ月	*水は3日に1度は交換する	6~9月	βカロテン、ビタミンB、カルシウム、カリウム
	じゃがいも	冷暗所*	紙を被せるか包む *夏は野菜室へ	△	細かく刻む・マッシュ・まるごと	カット済みは解凍せず調理、 マッシュポテト、まるごとはレンジ	常温3~4ヶ月以上 冷蔵2~3か月 / 冷凍1ヶ月	夏の常温保存は芽が出やすい 緑の部分も有毒	3~5月、9~11月	ビタミンC、カリウム、食物繊維、糖質
	しょうが	冷蔵室	水に浸して冷蔵*	○	カットしてから・ おろし生姜は棒状にして冷凍	解凍せず調理	1ヶ月 / 2ヶ月	*水は3日に1度は交換する	11~12月	ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロン
	ズッキーニ	野菜室	紙と袋で包んで立てる	△	水分が出やすい 霜が付く前に消費	解凍せず調理	1週間 / 2週間		6~8月	カリウム、βカロテン、ビタミンC
	ソーセージ	チルド室		○	未開封なら開けずに冷凍	冷蔵解凍・レンジ・解凍せず調理	2~3日 / 1~2ヶ月			タンパク質、ビタミン、鉄分、亜鉛（ポークの場合）
た	大根	冷蔵室	まるごとなら 紙に包んで冷暗所で	△	煮込み料理に	解凍せず調理	7日~10日 / 1ヶ月		11~2月	ビタミン群、イソチオシアネート、アミラーゼ
	たけのこ	冷蔵室	その日のうちにアク抜きし 水に浸して冷蔵*	△	小さく切って出汁に浸して冷凍	解凍せず調理	1週間 / 1ヶ月	*水は毎日取り換える	3~4月	チロシン、カリウム、アスパラギン酸
	タコ（茹で）	冷凍	当日食べないなら冷凍	◎	味が落ちず柔らかくなる	冷蔵解凍・半解凍で調理	1~2日 / 2~3ヶ月*	*自宅でボイルした場合は1ヶ月	種類によって異なる	タンパク質、ビタミンE、ナイアシン、タウリン
	玉ねぎ	冷暗所*	個別に紙で包む *夏は野菜室へ	◎	まるごと・カット・ みじん切りで	冷蔵・常温解凍・解凍せず調理	1~3ヶ月	冷凍で甘みが増す	3~5月	アリシン、ケルセチン（皮に豊富）
	たらこ・明太子	チルド室		○	明太子は凍りにくい 漬れに注意	冷蔵解凍	1週間 / 1ヶ月		通年流通	たんぱく質、ビタミン群、ミネラル
	チーズ	チルド室	使い切れる分以外は冷凍庫へ	○	ピザチーズは固まらないよう 全体に片栗粉をまぶす	レンジ・冷蔵解凍 解凍せず調理	2~7日 / 1ヶ月	フレッシュチーズは傷みやすい		たんぱく質、脂質、ビタミンAやB2、カルシウム
	豆腐	冷蔵室		※	冷凍すると水分が抜けて スカスカに	凍み豆腐として利用				タンパク質、カルシウム、イソフラボン
	豆苗	冷蔵室	根元を切って水に浸す*	△	根元を切り、水洗いして	解凍せず調理	10日 / 1ヶ月		通年流通	βカロテン、ビタミンK、葉酸
	とうもろこし	野菜室	ひげを上にして立てて	○	生は皮つきで 茹では輪切り・寒だけで	レンジ・解凍せず調理	2~3日 / 1ヶ月	皮ごとレンジンが簡単でおいしい	6~9月	ビタミンB1・E、カリウム、
	トマト	野菜室	青いものは常温で過熟させる	△	ヘタを取って冷凍 加熱料理に	解凍せず調理	7~10日 / 2週間		4~6月、10~11月	リコピン、ビタミンC、E、カリウム
	鶏肉	チルド室		○		冷蔵・流水解凍・レンジ	2日 / 1ヶ月			タンパク質、コラーゲン、メチオニン、ナイアシン
な	長いも	冷蔵室	まるごとなら 紙に包んで冷暗所で	○	冷凍のまますりおろすと ふわふわに	冷蔵・流水解凍・解凍せず調理	2週間 / 1ヶ月	とろろも冷凍できる	11~1月	カリウム、ジアスターゼ、アミラーゼ
	なす	野菜室		○	カットしてアク抜き後 焼き・揚げ後	冷蔵解凍・レンジ	7~10日 / 1ヶ月		6~9月	ナスニン、カリウム
	ニラ	野菜室	切って水に浸す*	○	切ってから	冷蔵・流水解凍・解凍せず調理	10日 / 1ヶ月	*水は3日に1度は交換する	3~5月	βカロテン、葉酸、アリシン（根元に豊富）
	にんじん	冷蔵室	湿らせた紙に包んで立てる	△	薄切りにして加熱料理に	解凍せず調理	1ヶ月 / 1ヶ月		10~12月	βカロテン、ビタミンA
	にんにく	冷凍	冷蔵は皮をむいてチルド室へ	◎	凍り切らないので そのまま使える	解凍せず調理	1~2ヶ月 / 半年		6~8月	ビタミンC、B6、マンガン
	ねぎ	冷蔵室	根元を切って 2,3等分して立てる	○	青い部分の食感が良くなる	解凍せず調理	1~3週間 / 1ヶ月			アリシン、βカロテン、ビタミンC
は	白菜	冷蔵室	芯に楊枝を指すか 切り込みを入れ*紙と袋に包む	※	冷凍すると独特の 漬物臭が発生する	漬物にして自然解凍	2~3日 / 1ヶ月	芯の黒い斑点は食べられる *成長点を壊すために芯を切る	4~6月、11~3月	ビタミンC、K、葉酸
	バナナ	常温	袋から出して山型に置く 熟したら1本ずつ袋に入れて野菜室へ	○	皮を剥いてから	冷凍フルーツとして・解凍せず調理	常温3~5日 冷蔵10日 / 冷凍1ヶ月	冷蔵すると皮が黒くなる	通年流通	カリウム、糖質、ビタミンB群、食物繊維
	ピーマン パプリカ	野菜室		○	丸ごとでもカットしても	常温解凍・解凍せず調理	2~3週間 / 1ヶ月		6~9月	ビタミンC、βカロテン（パプリカの方が豊富）

食材保存方法早見表

	ひき肉	冷凍	○		冷蔵解凍・レンジで半解凍	賞味期限に従う / 2週間	傷みやすいので冷凍しないなら早めに加熱調理	(牛肉・鶏肉・豚肉を参照してください)		
	豚肉	チルド室	○		冷蔵・流水解凍・レンジ	3～5日 / 3～4週間		タンパク質、ビタミン、鉄分、亜鉛		
	ぶどう (大粒)	野菜室	洗わず粒をバラして	○*	洗ってから粒をバラして冷凍庫へ	冷凍フルーツとして	1週間 / 1ヶ月	*マスカットは冷凍に不向き	8～10月	ブドウ糖、果糖、アントシアニン
	ぶどう (小粒)	野菜室	洗わず房ごと	○	洗ってから房ごと冷凍庫へ	冷凍フルーツとして	1週間 / 1ヶ月		8～10月	ブドウ糖、果糖、アントシアニン
	ブロッコリー	チルド室*	袋に入れ可能なら立てる (チルド室がなければ冷蔵室)	○	下茹でして冷凍	レンジ・解凍せず調理	3～4日 / 1ヶ月		11～3月	ビタミンC、E、タンパク質、葉酸
	ほうれん草	冷蔵室	袋に入れて立てる	○	下茹でして冷凍	レンジ・解凍せず調理	1週間 / 1ヶ月	ピンクの根元が栄養豊富	11～1月	鉄分、βカロテン、カリウム、マンガン
ま	豆類	野菜室	温気や水分に注意	○	固茹でしてから (そら豆は生のまま冷凍)	レンジ・常温解凍 解凍せず調理	2～4日 / 1ヶ月	そら豆や枝豆は傷みやすい	種類によって異なる	タンパク質、ビタミンB1、ビタミンB6、葉酸
	味噌	冷凍	冷凍しても凍らない	◎	フリーザーバッグ、フタ付容器で	解凍不要	3ヶ月 / 1～2年	冷蔵より冷凍が長持ち		アミノ酸、イソフラボン、サポニン、メラノイジン
	三つ葉	野菜室	根を切り根元を水につけ密閉して冷蔵	○	生のままざく切りにして	解凍せず調理	10日 / 3週間	根のカット時は水中で切る	3～5月	食物繊維、ビタミンC、アスパラギン酸
	餅	冷凍	しっかり密閉して匂い移りを防ぐ	○	解凍前に数分水につける	常温解凍・レンジ	7～10日 / 半年*	*市販・つきたて冷凍の場合	いつでもおいしい。	炭水化物、タンパク質、糖質
	桃	常温	食べる2～3時間前に冷蔵庫で冷やす	○	丸ごと、切ってレモン水やジュース漬け	冷凍フルーツとして	常温2～3日 冷蔵1週間 / 冷凍1ヶ月	冷蔵すると甘みが落ちる 皮むきは湯むきが簡単	7～8月	ペクチン、カリウム、ビタミンC、E、ナイアシン
	もやし	冷蔵室	水に浸して冷蔵*	△	使いかけは洗い水気をとる	解凍せず調理	3～7日 / 2～4週間	*栄養価は落ちる 水は2日に1度は交換する	通年流通	カルシウム、カリウム、ビタミンB1、アスパラギン酸
ら	りんご	冷蔵室	紙と袋に包む	○	くし切りにして	冷凍フルーツとして	1～2か月 / 1ヶ月	エチレンガスを広めないよう冷蔵庫に入れる場合は密閉する	8～12月	カリウム、ビタミンC、食物繊維、ポリフェノール
	レタス	冷蔵室	芯に切り込みを入れ、紙と袋に包む	△	スープなど加熱料理に	解凍せず調理	1週間 / 3週間	切り口が赤くなくても食べられる *成長点を壊すために芯を切る	通年流通	βカロテン、カリウム、ビタミンC、E、食物繊維
	レモン	野菜室	まるごとなら紙と袋に包む 使いかけは予定がなければ冷凍に	○	輪切り・くし切りにして	常温解凍、解凍せず調理	2～3週間 / 1ヶ月	市販のレモンペーストが便利	10～3月	ビタミンC、カリウム、クエン酸
	れんこん	野菜室	湿らせた紙と袋に包む	○	まるごと・輪切り・縦割りで	常温で半解凍・解凍せず調理	1週間 / 1ヶ月	常温解凍3分程度で切れる	9～12月	ビタミンC、カリウム、食物繊維、タンニン

冷蔵庫の温度目安・食品における常温・冷暗所

冷蔵室：0～8℃ チルド室：0℃前後 野菜室：3～8℃ 冷凍室：-20～-17℃
 常温：15～25℃
 冷暗所：1～15℃の直射日光が当たらず風通しのよい場所（夏季はないので冷蔵庫へ）

*チルド室・野菜室がない冷蔵庫の場合は、冷蔵庫は下側ほど温度が低くなるので野菜室表記の物は袋に入れて上段、チルド室表記の物は最下段に置くのがおすすめです。

☆冷蔵室で一番冷えるのは最下段の奥。

☆冷蔵庫は詰め込みすぎず、冷凍庫はしっかり詰め込んだ方がよく冷えて省エネ。

☆急速冷凍機能のない冷凍庫の場合は金属トレイや保冷剤で挟むと冷凍時間を短縮できる。

- ・冷凍も冷蔵も「余計な水分を拭き取り、袋やラップで乾燥を防ぐ」のが基本。
- ・レンジ解凍は解凍モードでゆっくり、加熱しすぎない。
- ・調理は半解凍くらいのタイミングで加熱するのがコツ。

肉・魚 保存の基本

- ・パックのまま冷凍すると劣化しやすい。
- ・できるだけ素手で触らない。
- ・酸化や乾燥、霜を避けるため、空気に触れさせないようにラップとフリーザーバッグでしっかり密閉する。

野菜・果物 保存の基本

- ・水、新聞紙やペーパータオルは定期的に交換する
- ・カット後の冷蔵は2、3日中に使い切る。
- ・袋は軽く閉じて通気性を残す。
(エチレンガスの発生する青果*は他の食品の老化に影響するため密閉する)
*みかん、桃、パパイヤ、リンゴ、梨、メロン、柿、トマト、ブロッコリー、アボカドなど

冷凍の表示

- ◎…旨味アップや長期保存可能などメリットが大きい。
- …冷凍できる。
- △…冷凍できるが食感や風味が落ちる。加熱調理などに。
- ※…著しく食感が変化する・臭いが出るなど状態や風味が大きく変わる。

- ・この表は市販品を購入した想定で作成されています。
- ・日持ち日数は購入日からの目安です。肉・魚は賞味期限を第一に。

- ・表中の「紙」=ペーパータオルや新聞紙など、「袋」=ポリ袋を指しています。冷凍は密閉できるフリーザーバッグで。
- ・水や紙は定期的に交換してください。
- ・旬の表記は国産の場合です。

- ・備考はすべて「こうすると長持ち」「注意」のメモです。こうすべき、これが絶対・一番・普通ということはありません。

この早見表のダウンロードはこちらから
<https://www.katahara-blooms.com/foodstorage>



この表の情報は参考程度に使用し、保管・調理に際してはご自身の責任のもとで実際の食品をよく見て判断してください。