

令和7年度 新潟県3R推進キャンペーン  
家減らそう食品ロス!  
もったいない愛かも!

# 食材をおいしく保存する方法

※早めにおいしく食べきりましょう。

(監修)  
新潟調理師専門学校  
副校長 吉田奈美



## 大根

冷凍で味がしみこみやすく!

- ① 大根は3cm厚さの輪切りにする。
  - ② 保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
**解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
- ※用途に応じてお好みの切り方で保存可能。



## 小松菜

そのまま加熱して煮物、汁物、炒め物などに使える!

- ① 小松菜を3~4cmのざく切りにする。
  - ② 保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
**解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
- ※保存袋には空気を抜かずに入れて保存する。茎・葉は一緒に保存して使用できる。



## ブロッコリー

ゆでて冷凍。使うときは、そのまま調理可能!

- ① ブロッコリーは小房に切り分けてゆでる。
  - ② 粗熱をとり、保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
**解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
- ※少し硬めにゆでて保存する。  
※そのままソテーや卵に入れてオムレツがオススメ。



## かぼちゃ

そのまま加熱して煮物、汁物、炒め物などに使える!

- ① かぼちゃは3cm角に切る。
  - ② 耐熱皿に入れてラップをする。電子レンジで竹串がスッと通るくらいまで加熱する。  
※目安として100gあたり、600Wの電子レンジで1分~1分30秒程度。
  - ③ 量が増える場合は、柔らかくなり過ぎないように様子を見ながら加熱する。
  - ④ 粗熱をとり、保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
**解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
- ※用途に応じてお好みの切り方で保存可能。



## なす

冷凍で味がしみこみやすく!

- ① なすは輪切りにして、水にさらしてアクを抜く。
  - ② 水気を拭き取り、保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
**解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
- ※用途に応じてお好みの切り方で保存可能。



## きのこ

そのまま加熱して煮物、汁物、炒め物などに使える!

- ① 【しいたけ】石づきをとり3~4mm幅に切る。  
【ぶなしめじ】石づきをとり、小房に分ける。
  - ② 保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
**解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
- ※きのこはエリンギ、まいたけなど、全般的に冷凍保存可能。



## しょうが

傷むのが早いしょうがが長持ち!

- ① ジンジャーは皮付きのまま、清潔な瓶に入れる。
  - ② 赤唐辛子・ひたひたの水を入れて、蓋をして冷蔵庫で保存する。  
**4~5日に1回水を取り替える。**
- ※ジンジャーが浸かるくらいまで水を入れる。



## もやし

傷みやすいもやしを常備菜に!

- ① もやは水からゆでる。ザルにあげ、水気を切る。
- ② 粗熱がとれたら清潔な保存容器に入れ、もやしが浸るくらいまで甘酢(調味酢)を注ぐ。  
輪切りにした赤唐辛子少々を入れ、冷蔵庫で保存する。  
**常備菜として保存できる。**



## 生魚切り身

お好みの魚に、下味をつけることすぐに使える!

- ① 生魚切り身と調味料を保存袋に入れる。
  - ② 調味液に浸かった状態にして、冷蔵庫または冷凍庫で保存する。  
**冷凍の場合、半解凍して焼く。**
- 【材料】生魚切り身:2切れ／酒:大さじ3  
醤油:大さじ1.5／みりん:大さじ2  
※お好みの魚を調味液にしっかり浸す。

# 食材をおいしく保存する方法

※早めにおいしく食べきりましょう。

(監修)  
新潟調理師専門学校  
副校長 吉田奈美



## ミニトマト

そのままスープやトマトソースに使える!

- ①ミニトマトはヘタをとる。
- ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
解凍せずに、そのまますぐに加熱する。



## ねぎ

そのまま汁物などに使える!

- ①ねぎは小口切りにする。
  - ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
解凍せずに、そのまますぐに加熱する。
- ※小ねぎ、長ねぎなど、お好みのねぎを冷凍保存可能。



## 里いも

そのまま加熱して煮物、汁物、炒め物などに使える!

- ①里いもは皮をむいて乱切りにする。
  - ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
解凍せずに、そのまますぐに加熱する。
- ※いも類は全般的に冷凍保存可能。



## 豚こま切れ肉

下味をつけることすぐに使える!

- ①豚こま切れ肉を保存袋に入れて、調味料・おろししょうがを入れて揉みこむ。
- ②1の空気を抜いて保存袋の口をしめ、調味液に浸かった状態にして、冷蔵庫または冷凍庫で保存する。

### 【材料】

豚こま切れ肉:300g／酒:大さじ2  
醤油:大さじ2／みりん:大さじ2  
おろししょうが:小さじ1

**冷凍の場合、フライパンで凍ったまま蒸し焼きにして火を通す。**

※豚肉が調味料に浸かった状態で保存する。



## 鶏むね肉

和え物・炒め物なんでもできる!

- ①鶏むね肉は皮などを取り除き、開いて厚さを均等にする。
- ②鍋に鶏肉・長ねぎ・しょうが・塩・酒を入れ、ひたひたの水を加えて弱火でゆでる。火が通ったら鍋に入れたまま冷ます。
- ③冷めたら保存袋に、鶏肉(切らずにそのまま)とゆで汁を入れ、ゆで汁に浸かった状態にして冷蔵庫または冷凍庫で保存する。

### 【材料】

鶏むね肉:1枚／長ねぎぶつ切り:青い所1本分  
しょうが薄切り:3枚／塩:小さじ1／酒:大さじ1  
**冷凍の場合、冷蔵庫で解凍して使う。**

※鶏肉はゆで汁に浸かった状態で保存する。



## 鶏・豚ひき肉

そのままでも、サラダなどにも色々使える!

- ①鍋にひき肉・調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②鍋を火にかけ、そぼろ状になるまで混ぜながら加熱して火を通す。
- ③粗熱がとれたら清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

### 【材料:鶏ひき肉の場合】

鶏ひき肉:150g／だし汁:大さじ4.5  
醤油:大さじ1.5／砂糖:大さじ1.5  
みりん:大さじ1.5

### 【材料:豚ひき肉の場合】

豚ひき肉:150g／砂糖:小さじ2／酒:大さじ2  
醤油:大さじ1.5

※粗熱をとってから保存容器に入れる。



## 油揚げ

そのまま煮物、汁物、炒め物などに使える!

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りまたは1cm幅に切る。
- ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
解凍せずに、そのまますぐに加熱する。

※使うサイズに切ってから保存する。



## 豆腐(絹・木綿)

凍り豆腐の食感に!

- ①豆腐はパックから取り出し、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。  
解凍して水気を切り、煮物やソテーに使う。



## 野菜炒め▶おかず蒸しパン

- ①野菜炒めは細かく刻む。
- ②ホットケーキミックスと卵・牛乳・サラダ油を混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③2の生地に1を混ぜ合わせる。
- ④3をアルミカップに七分目まで入れる。沸騰した蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。

**ホットケーキとして焼いておいしい。**

### 材料 (アルミカップ8個分)

野菜炒め:200g／ホットケーキミックス:150g／卵:1個  
牛乳:100ml／サラダ油:大さじ1

## ひじきの煮物▶擬製豆腐

- ①豆腐は大き目に崩して電子レンジで加熱する。ざるにのせて水気を切りながら冷まし、細かく崩す。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、1と汁気を切ったひじきの煮物・調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ③型にクッキングシートをしいて2を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。

**豆腐はしっかり水切りする。ひじきの煮物は汁気を切る。**

### 材料 (パウンドケーキ型18cm 1個分)

ひじきの煮物:60g／木綿豆腐:1丁(400g)／卵:3個  
醤油:大さじ1／砂糖:大さじ1/2／塩:小さじ1/2



## 肉じゃが▶あんかけオムレツ

- ①卵を割りほぐす。②肉じゃがは1cm角に切って温める。
- ③1に2と半量の小ねぎを入れて混ぜ合わせる。塩・こしょうで下味をつける。
- ④フライパンにサラダ油を温め、3を流し入れてひと混ぜし、火を弱める。蓋をして、表面が固まるまで焼く。
- ⑤4を裏返し、焼き色がつくまで焼く。
- ⑥あんを作れる。鍋に水・鶏ガラスープの素・塩・こしょうを入れて加熱する。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に5を盛り付け、6をかける。残りの小ねぎをのせる。

**オムレツは弱火でじっくりと焼く。**

### 材料 (4人分)

肉じゃが:250g~300g／卵:4個／塩・こしょう:少々  
サラダ油:大さじ1／小ねぎ小口切り:大さじ2  
<あん>  
水:200ml／鶏ガラスープの素:小さじ1/2  
塩・こしょう:少々／水溶き片栗粉:大さじ2

## かぼちゃの煮物▶かぼちゃのケークサレ

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②かぼちゃの煮物は汁気を切り、1cm角に切る。ベーコンは1cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。プロセスチーズは角切りにする。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を入れる。サラダ油を加えて混ぜ、2・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ④3に1を入れて混ぜる。
- ⑤型にクッキングシートをしいて4を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。

**かぼちゃの煮物はしっかり汁気を切る。**

### 材料 (パウンドケーキ型18cm1個分)

かぼちゃの煮物:50g／ブロックベーコン:40g／玉ねぎ:10g  
プロセスチーズ:40g／薄力粉:50g／ベーキングパウダー:小さじ1/2  
卵:1個／牛乳:50ml／サラダ油:35g／塩:小さじ1/4弱／こしょう:少々

令和7年度 新潟県3R推進キャンペーン  
家減らそう食品ロス!  
もったいなくて愛かも♪

## 残った料理のリメイクレシピ

(監修)  
新潟調理師専門学校  
副校長 吉田奈美



### 餃子の皮▶中華風サラダ

①きゅうりとハムはせん切りにする。

②もやしは水からゆでる。

③沸騰したお湯に餃子の皮を入れてゆでる。

④香味ダレの材料を混ぜ合わせる。

⑤1・2・3を器に盛り付け、4をかける。

**餃子の皮は透明感が出るまでゆでる。**

#### 材料(4人分)

餃子の皮:10枚／きゅうり:1/2本／ハム:3枚／もやし:200g

<香味ダレ>

長ねぎみじん切り:10cm分／にんにくみじん切り:3g

しょうがみじん切り:3g／醤油:大さじ2／砂糖:小さじ2

酢:大さじ1／ごま油:小さじ1

### 豚汁▶チヂミ

①ニラは3cmの長さに切る。豚汁の具材は食べやすく刻む。

②ボウルに豚汁の汁、チヂミ粉・1を入れて混ぜ合わせる。

③フライパンにサラダ油・ごま油の半量を温め、2の半量を流し入れる。  
フライ返しで押しつけながら火が通るまで両面を焼く。もう1枚も同様に焼く。

④3を食べやすく切り、器に盛り付ける。好みでぽん酢醤油をつけて食べる。

**豚汁は汁と具材に分けて使う。**

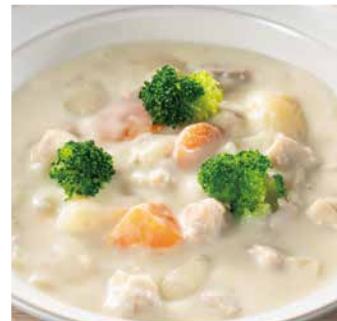
#### 材料(4人分)

豚汁:150g(具材:50g・汁:100g)／ニラ:1/2束／サラダ油:小さじ2

ごま油:小さじ1／ぽん酢醤油:適量

<チヂミ粉>

薄力粉:80g／片栗粉:50g／卵:2個／醤油:小さじ1



### ポテトサラダ▶包み揚げ

①春巻きの皮は3等分に切る。

②薄力粉と水を混ぜる。

③1の端にポテトサラダをのせて三角に折りたたみ、2を塗って包む。

④フライパンにサラダ油を入れ火にかけて温めてから3を入れ、焼き色がつくまで両面焼く。

**ポテトサラダが水っぽいようなら、食パンをちぎって入れて水気を吸わせて使う。**

#### 材料(24個分)

ポテトサラダ:200g／春巻きの皮:8枚／薄力粉:大さじ1  
水:大さじ1／サラダ油:大さじ4

### クリームシチュー▶シチューパンキッシュ

①食パンは9等分に切る。

②耐熱皿に1を並べ、クリームシチューとブロッコリーを入れる。

③2にチーズをのせ、焼き色がつくまでトースターで焼く。

**食パンはフランスパンなど余ったパンで代用可能。**

#### 材料

クリームシチュー:適量／食パン:適量

ゆでブロッコリー:適量／チーズ(とろけるタイプ):適量



## おでん▶おでんフライ

- ①おでんの具材は汁気を拭き取り、食べやすい大きさに切る。薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ②180℃の揚げ油で1を揚げる。
- ③器に盛り付け、好みでからしを添える。

**おでんの具材はこんにゃく以外を使用し、汁気はしっかり拭き取る。**

### 材料

おでんの具材(大根・ごぼう巻き・人参・さつま揚げ・ちくわなど):適量  
揚げ油:適量／からし:適量  
<衣>  
薄力粉:適量／卵:適量／パン粉:適量

## おでん▶かき揚げ

- ①おでんの具材は汁気を拭き取り、1cm角に切る。
- ②ボウルに天ぷら粉と表示通りの水を入れて混ぜて衣を作り、1を入れて混ぜる。
- ③180℃の揚げ油に2を入れ、かき揚げにする。
- ④器に盛り付け、好みで塩を添える。

**おでんの具材はこんにゃく以外を使用し、汁気はしっかり拭き取る。**

### 材料

おでんの具材(大根・ごぼう巻き・人参・さつま揚げ・ちくわなど):適量  
揚げ油:適量／塩:適量  
<衣>  
天ぷら粉:適量／水:表示通り



## きんぴらごぼう▶かき揚げ

- ①ボウルに天ぷら粉と表示通りの水を入れて混ぜ合わせ、衣を作る。
- ②1に汁気を切ったきんぴらごぼうを入れて混ぜる。
- ③180℃の揚げ油に2を入れ、かき揚げにする。

**きんぴらごぼうはしっかり汁気を切る。**

### 材料

きんぴらごぼう:適量／揚げ油:適量  
<衣>  
天ぷら粉:適量／水:表示通り

## きんぴらごぼう▶ホットサンド

- ①食パンは2枚1組にして、内面にマヨネーズをぬる。
  - ②サラダチキンと焼きのりは食べやすい大きさに切る。キャベツはせん切りにする。
  - ③1に2ときんぴらごぼう、スライスチーズを挟む。
  - ④3をホットサンドメーカーで焼く。
- ※ホットサンドメーカーがない場合はアルミホイルで1組ずつ包み、フライパンで重石をのせながら両面焼く。

**きんぴらごぼうはしっかり汁気を切る。**

### 材料 (2個分)

きんぴらごぼう:60g／サラダチキン:1枚／焼きのり:1枚  
キャベツ:50g／スライスチーズ(とろけるタイプ):2枚  
食パン(8枚切り):4枚／マヨネーズ:大さじ2