





## 34

## お肉の上手な保存法は？

## A


## お肉の種類と形態で冷蔵保存期間はかなり差があります。


 お肉に含まれる水分が多いほど、固まりの大きさが小さくなるほど保存期間は短くなります。つまり、牛肉が一番長く、豚肉、鶏肉の順に、ブロック肉、厚切り、角切り、薄切り、挽肉の順に短くなります。


-  牛肉は、ブロックで5日、挽肉は1日です。
-  豚肉は、ブロックで3日、挽肉は買った日に使い切りましょう。
-  鶏肉は、切り身で1日です。

●保存するときはラップできっちり包み、更にジッパーつきのポリ袋など密封容器に収納し、空気を遮断、乾燥を防ぎます。冷凍保存では、1回で使い切る分量に小分けし、前記の方法で密封容器に収納し、冷凍保存します。家庭用の冷凍庫では、風味を損なわない保存期間は1ヶ月が目安です。

●下味をつけたり、加熱して保存すると冷蔵でも2~5日は保存期間が延びます。

 例えば、豚ロース厚切りを赤味噌、酒、みりん、砂糖を混ぜた中につけ、2日、味噌を落としてラップに包み密閉すれば更に2日は冷蔵保存できます。

 鶏肉でも酒蒸し（塩少々と酒をかけるレンジでチン）など加熱してから保存すれば、2~3日は保存がききます。

 牛すね肉などは、白ワイン、玉ねぎ、人参、セロリなど香味野菜と水で2時間煮込み、お肉と煮汁（漉してスープストックとして利用）を分け、保存します。

●このように一手間加えて保存すれば、おいしさも、保存期間も長持ちします。特売でたくさん買い込んでしまったときなど、上手に保存して、家計の手助けにお役立てください。

保存するときの  
コツは・・・



①ラップできっちり包んでから…



②ジッパーつきのポリ袋などに収納する

