

お野菜には  
それぞれ向いている  
保存方法があります！  
おいしく食べられるために  
ぜひ活用ください♡

# 野菜のオススメ保存法

The best way  
to keep veggies  
fresh

## Room temperature

常温

風通しがよく、  
日の当たらない  
涼しい場所

## Eat sooner

すぐ  
食べる

おいしいものは  
その日のうちに！

pumpkin

カボチャ



カットすると  
傷みやすい  
ので、まるごと  
保存！

potato

じゃがいも



新聞紙をしいた  
ダンボールなどに  
入れるとGood！  
※光に注意！  
芽が出ます！

taro

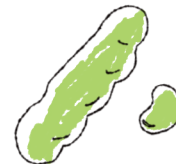
さといも



土がついたまま  
新聞紙 or 紙袋  
に包んで。  
※光に注意！  
芽が出ます！

fava beans

そら豆



鮮度が落ちやすいので  
すぐ食べるのが一番！  
冷凍したい場合は、  
さやから出して薄皮を  
とり空気をできるだけ  
抜いて保存袋へ。

onion

玉ねぎ



湿気に弱いので  
ひとつずつ  
新聞紙で包むか、  
ネットに入れて  
吊るす。

winter melon

冬瓜



そのままなら  
数ヶ月の保存  
が可能！

Sweet potato

さつまいも



ひとつずつ  
キッチンペーパー  
+ 新聞紙で包むのが  
オススメ！  
※光に注意！  
芽が出ます！

leek bulbs

らっきょう



生は足がはやいので  
すぐ食べるか、  
漬けてから保存。  
漬けたものは常温より  
冷蔵の方がシャキシャキ  
感が残るのでオススメ！

## Caution

注意  
事項



今回お届けしたお野菜に  
チェックが入っています。

- 上記以外のお野菜は冷蔵してください。
- 上記はあくまで保存方法の一例です。  
実際の環境次第となりますので、できる限りお早めの調理をお勧めいたします。