

野菜の正しい保存法

水俣市立水俣第二小学校 6年 澤村 結衣

1.調べようと思ったきっかけ

夏は暑くて野菜が長持ちしません。そこで、どうやって保存したら長持ちでき、おいしく食べられるのか気になったので、調べてみることにしました。

2.実験の方法

実験1 ～きゅうり～ 保存の仕方によって味がかわるのか？

- ＜準備物＞
・きゅうり(8本)・計り・食品用ラップ・新聞紙
- ＜実験の方法＞
(1)きゅうりを8本用意します。
(2)新聞紙に包んで、さらにラップに包んだものを2本、新聞紙だけに包んだものを2本、ラップにだけ包んだものを2本、何にも包まないものを2本作ります。
(3)(2)のきゅうりを各1本ずつ冷蔵庫に入れ、残りは室温で保存します。毎日決まった時間にすべてのきゅうりの表面の状態や手触り、みずみずしさ、つや、イボの固さ、曲げようとした時のしなり具合、指で押した時の固さなどを観察します。

＜予想＞
1番長持ちするのは、冷蔵保存の『新聞紙×食品用ラップ』で、逆に長持ちしないのは、室温保存で『そのまま』だと思います。



実験3 ～パセリ～ 1番長持ちする保存方法は？

- ＜準備物＞
・パセリ(4ふさ)・袋(2つ)・コップ(1個)・水・ストロー・空気入れ
- ＜実験の方法＞
(1)パセリの表面の水分をふきとります。
(2)袋に空気を入れたものを1つ、袋に息を吹き入れたものを1つ、水につけたものを1つ、そのままの状態のものを1つ用意し、水につけたものは室温で保存し、それ以外は冷蔵庫で保存します。
(3)毎日決まった時間に葉のみずみずしさやくきの折れ具合、しおれ方などを観察します。

＜予想＞
1番長持ちするのは、『水につけたもの』で、逆に長持ちしないのは『そのままの状態のもの』だと思います。



実験2 ～レタス～ バリッとした状態を保つには、つけておく水の温度を何度くらいにしたらいいの？

- ＜準備物＞
・レタス(4-5枚)・水・氷・温度計(3つ)・ボウル(3つ)
- ＜実験の方法＞
(1)新せんなレタスを約3cm×3cm位の大きさにたくさんちぎって、3等分にします。
(2)氷を入れて5度くらいに保った水の入ったボウル、水道水の入ったボウル、30度くらいに保った水の入ったボウルを1つずつ用意します。
(3)(1)で用意したレタスを3等分してそれぞれの水につけ、5分ごとにレタスのバリッとした状態や見た目、食感、おいしさなどを観察する。

＜予想＞
1番おいしく食べられるのは、『氷を入れて5度くらいに保った水』で、逆にあまりおいしくないのは、『30度くらいに保った水』だと思います。



実験4 ～ホウレン草～ 立てて保存と寝かせて保存、どちらが長持ちするの？

- ＜準備物＞
・ホウレン草(1袋)・食品用ラップ・牛乳パック
- ＜実験の方法＞
(1)ホウレン草を半分に分け、それぞれ1方を立て、もう1方は横に寝かせて冷蔵庫で保存します。
(2)毎日決まった時間に野菜の表面やしなり具合などを観察します。

＜予想＞
母が野菜室でにんじんやきゅうりを立てて保存していたのを見たことがあるので、ホウレン草も立てて保存した方が、長持ちすると思います。



3.実験の結果

実験1	冷蔵庫保存				室温保存			
	新聞紙×食品用ラップ	新聞紙	食品用ラップ	そのまま	新聞紙×食品用ラップ	新聞紙	食品用ラップ	そのまま
1日後	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。
2日後	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。
3日後	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。
4日後	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。
5日後	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。
6日後	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。
7日後	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。
1週間後のきゅうりの状態	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。	新鮮なまま、みずみずしい。	みずみずしいが、少ししおれている。	みずみずしいが、少ししおれている。	しおれている。
新鮮NO.1は？	1位	2位	3位	4位	1位	2位	3位	4位

実験2	5度で保った水			実験3	冷蔵庫保存				実験4	立てて保存		寝かせて保存
	5分後	10分後	15分後		1日後	2日後	3日後	4日後		1日後	2日後	
5分後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	1日後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	1日後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。
10分後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	2日後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	2日後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。
15分後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	3日後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	3日後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。
25分後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	4日後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	4日後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。
30分後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	5日後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	5日後	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。	新鮮なまま、みずみずしい。
シャキと感やおいしさのNO.1は？	1位	2位	3位	長持ちNO.1は？	1位	2位	3位	4位	長持ちNO.1は？	1位	2位	3位

4.考察

実験1では、冷蔵庫保存で食品用ラップに包んだきゅうりが1番状態が良かったです。重さも保存の仕方によって変化が見られ、新聞紙とそのままのきゅうりは水分を蒸発しやすいので減りが大きかったです。実験2では、冷たい水の方がレタスがシャキッとなり、おいしく、葉をよく見てみると、せんの部分がとんどうき出てきた感じ。水がしみこんでシャキッとなったのかなと考えました。実験3では、5日後にはそれぞれ見た目も変化し、息を吹き入れた袋の中のパセリが1番新鮮でした。詳しく調べてみると、息を吹き入れることで袋の中の二酸化炭素が増えるので、野菜の呼吸がおさえられるそうです。実験4では、予想とは違って、どちらも少しづつ葉の部分がいたんでしまいました。野菜室の中で置く場所が少しちがったので同じような結果になってしまったのではないかと思います。詳しく調べてみると、私の予想通りで、畑に生えている時と同じように立てた状態で保存した方が老化をおさえるエチレンガスが出にくく、余分なエネルギーを使わないので鮮度を保つことができるそうです。

5.まとめ

私は、この4つの実験で、暑さのため野菜が長持ちしない夏でも、無駄にしないでおいしく食べるためにはそれぞれの野菜に最適な保存方法があることを知ることができました。特にパセリの実験では、水につけたものではなく、息を吹き入れた袋の中のパセリが1番きれいな状態を保っていたのにはびっくりしました。他の野菜の保存方法なども調べ、これからも色々な野菜をおいしく食べていきたいです。