

営農指導員の ワンポイントアドバイス

営農指導員 若山 祐典

野菜の上手な保存方法

収穫で根を切られた葉菜や芋類は、どこからも養分や水分を取り入れることができないため、内部で蓄えられた成分（糖など）を分解しながら、呼吸し、生命を維持しています。それに伴い、味や栄養に關係する成分は、どんどん消耗されるため、品質や鮮度の低下を招きます。また、水分の蒸散による「しおれ」や「しなび」も、

品質・鮮度が低下する原因の一つです。ほとんどの野菜は、水分が全体の約90%を占めますが、そのうち5%を失っただけで、すぐにしおれたり、しわが寄ったりして、つやを失います。

1つすれば野菜は長持ちする！

野菜を長期保存するためには「呼吸を抑えること」「水分の蒸散を防止すること」が必要です。

①適温管理

収穫した野菜はなるべく早く、適切な温度まで冷却することが大切です。一般に野菜を長期保存する場合は、0～5℃の低温が良いものと、10～15℃が良いものがあります。例えば、ダイコンやニン

ジンなどは前者、サツマイモやシヨウガなどは後者です。

②ポリ袋で密閉

空気を適度に通す薄めのポリ袋に野菜を包むことで、野菜を長持ちさせることができます。野菜は窒息しませんが、呼吸がよく抑えられ、野菜が冬眠したような状態になると、養分の消耗や水分の蒸散を防ぐことにつながります。

③貯蔵場所

ハクサイやキャベツ、ダイコンなどは新聞紙に包んで段ボールに詰め、気温の低いところに置けば1カ月以上は持ちます。

サツマイモやサトイモは、同じように新聞紙と段ボールを使い、あまり気温が下がらない台所や比較的暖かい部屋に置きます。

タマネギやニンニク、シヨウガは乾燥状態が良いので、網袋に入れて吊しておきます。

ダイコンやニンジン、ヤマノイモ、ゴボウなどは葉を切り落とし、庭などに穴を掘って埋め、軽く土をかけておくだけでかなり長く保存できます。

低温が適温の野菜は冷蔵庫に保存しますが、畑にあった状態（立ち姿）の方が長持ちします。

問い合わせ

農業振興課農業振興係
0824・73・1131

庄原が好き

このコーナーでは、人と人とのつながりや暮らしのストーリーを、シリーズで紹介しています。まちを知り、地元の新魅力を発見することで、人を、まちを、もっと好きになりますように。



西城に移住し
地域での生活を楽しむ
阿部 基子さん

海上保安庁を退職し、西城町に移住した阿部さんに話を聞きました。

海の上での生活

生まれてから高校卒業まで兵庫県姫路市で育った私は、両親の「学校に行きながらお給料がもらえるらしいよ」という言葉と、「船で海外に行けるならいいな」という思いから、呉市にある海上保安大学校に進学しました。

卒業後、境港市にある海上保安部の巡視船に配属されて以降、1、2年ごとに船と陸とを交互に異動しながら、日本各地で勤務しました。船舶の免許を取得して船の運航や救難業務に当たり、流水が漂うオホーツク海を航行したり、海上でイルカやクジラに遭遇したりするなどいろいろな経験ができて、現場に出ることが本当に好きでした。

広島で勤務した際、大好きになったのが神楽です。広島市内に篠笛の教室があることを知り、子どもの頃から

習ってみたかったこともあって、練習に通うようになりました。

退職してそろそろ陸で定住したいと考えていたころ、篠笛の先生の親戚が庄原市に住んでいたため、西城町の会社を紹介してもらいました。

西城町へ移住

半年前、26年間務めた海上保安庁を退職し、「ドローン操縦士になりたい女性職員」を募集していた現在の職場に転職しました。家は地域の人の紹介で、築50年の一軒家を貸していただけることになりました。人と人とのつながりから仕事や家が決まり西城で暮らすことになりました。

地域の皆さんが明るく接してくれて本当に感謝しています。「地域のお祭りに笛を吹きに来て」と声を掛けてもらい、出たこともありません。安芸高田市の神楽団にも所属していますが、今では西城の神楽愛好会にも入れてもらい、日々の生活を満喫しています。

今後はせっかく西城に住んでいるので、自分で野菜を育ててみたいと思っています。

問い合わせ

自治定住課定住推進係
0824・73・1257