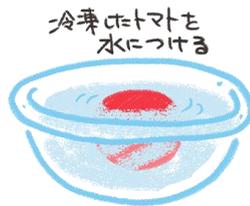


# トマトの保存方法

## トマトを加熱調理するなら冷凍保存

【保存期間のめやす：1ヶ月】

トマトの保存方法でおすすめなのは「冷凍保存」です。ヘタを取ったトマトを皮付きのまま丸ごと保存袋に入れ、冷凍保存します。保存袋の代わりにひとつずつラップで包んで冷凍室へ入れてもOKです。丸ごと冷凍したトマトは水につけると皮がはじけて手でむけるようになります。あとは解冻せずそのまま調理に使います。煮込み料理などの加熱調理に適した保存方法です。



カットしてから小分けして冷凍しておく、使いたい分量だけ取り出せるので便利です。トマトソースにしてから冷凍保存するという方法もあります。

## 生のトマトを美味しく食べるなら冷蔵保存

【保存期間のめやす：2週間】

冷蔵保存の場合は、ヘタのある方を下向きに置きます。トマトは外部からの衝撃に弱いので、キッチンペーパーなどでくるんで野菜室に入れておくと傷みが少なく長持ちします。パック入りトマトはパックのままヘタ側を下向きにおいて野菜室で保存してください。



### 常温保存という手もありますが...

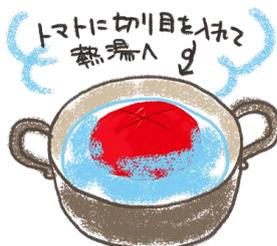
【保存期間のめやす：2～3日】

まだトマトが青いうちは常温保存で追熟するという方法もあります。トマトをひとつずつ新聞紙でくるみ、ヘタ側を下にして一日の気温差があまりない冷暗所で保存します(適温：15℃～25℃) 30℃を超える真夏日には適さないのでご注意ください。

# トマトの皮のむき方

## 湯むき

トマトに十字の切り込みを入れ、熱湯に入れると10秒～15秒ほどで皮がめくれます。熱湯から取り出して氷水につけると手で簡単に皮がむけます。



## 湯むき

トマトに十字の切り込みを入れ、熱湯に入れると10秒～15秒ほどで皮がめくれます。熱湯から取り出して氷水につけると手で簡単に皮がむけます。

