





## Storing Vegetables

## 野菜の保存

## Vegetable 野菜

## Storage Method 保存方法

Artichokes アーティチョーク		Refrigerate in a plastic bag; use quickly. Artichokes dry out easily and should be kept moist. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。早めに使い切ること。アーティチョークは乾燥しやすいため、湿気を保つことが大切。
Asparagus アスパラガス		Stand upright in a jar with a little water and refrigerate. This keeps them from drying out. 少量の水を入れた瓶に立てて冷蔵保存。これで乾燥を防ぎます。
Beets ビーツ		Remove greens and refrigerate in a plastic bag. The greens draw moisture from the root. 葉を取り除き、プラスチック袋に入れて冷蔵保存。葉は根から水分を奪うので注意。
Bell peppers ピーマン		Refrigerate in a plastic bag; do not wash before storing. Moisture causes them to rot faster. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。保存前に洗わないこと。湿気が早く腐敗を引き起こします。
Broccoli ブロッコリー		Refrigerate in a plastic bag; use quickly. Ethylene-sensitive, so keep away from ethylene-producing fruits. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。早めに使い切ること。エチレンに敏感なので、エチレンを発生させる果物から離して保存。
Brussels sprouts 芽キャベツ (めキャベツ)		Keep in a plastic bag in the fridge; use quickly. They lose sweetness over time. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。早めに使い切ること。時間が経つと甘みが減少します。
Cabbage キャベツ		Refrigerate whole or wrapped in plastic; use outer leaves as needed. Wrapping prevents dehydration. 丸ごとまたはプラスチックで包んで冷蔵保存。外葉から必要な分だけ使用。包むことで乾燥を防ぎます。
Carrots にんじん		Refrigerate in a plastic bag or wrapped in paper towels. They lose moisture quickly if left exposed. プラスチック袋またはペーパータオルで包んで冷蔵保存。露出させるとすぐに水分が抜けます。
Cauliflower カリフラワー		Refrigerate in a plastic bag; do not wash before storing. Prevents moisture buildup, which causes mold. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。保存前に洗わないこと。湿気が溜まるとカビの原因になります。
Celery セロリ		Wrap in aluminum foil and store in the fridge. Foil prevents moisture loss while keeping it crisp. アルミホイルで包んで冷蔵保存。ホイルが水分の蒸発を防ぎ、シャキッとした状態を保ちます。
Corn とうもろこし		Keep in husk and refrigerate; best eaten fresh. Corn loses sweetness quickly after harvesting. 皮をつけたまま冷蔵保存。新鮮なうちに食べるのが一番。収穫後は甘みが早く失われます。

Vegetable 野菜

Storage Method 保存方法

<p>Cucumbers きゅうり</p>		<p>Store in the fridge in a plastic bag but not too cold (best at ~10°C). Cold temperatures cause softening. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。ただし、あまり冷たすぎない温度で保存（約 10°C が理想）。冷たい温度では柔らかくなります。</p>
<p>Daikon 大根 (だいこん)</p>		<p>Wrap in plastic and refrigerate. Keeps moisture in and prevents odor absorption. プラスチックで包んで冷蔵保存。水分を保持し、臭いの吸収を防ぎます。</p>
<p>Eggplant なす</p>		<p>Store in a cool place; refrigerate only if necessary, wrapped in plastic. Eggplant is sensitive to cold. 涼しい場所に保存。冷蔵が必要な場合はプラスチックで包んで保存。なすは冷気に敏感です。</p>
<p>Garlic にんにく</p>		<p>Store in a dry, dark place at room temperature. Humidity causes sprouting and mold. 乾燥した暗い場所で常温保存。湿気があると芽が出たりカビが生える原因となります。</p>
<p>Green beans いんげん豆 (いんげんまめ)</p>		<p>Refrigerate in a plastic bag; keep dry. Moisture speeds decay. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。乾燥状態を保つこと。湿気があると早く腐敗します。</p>
<p>Kale ケール</p>		<p>Store in a plastic bag with a paper towel in the fridge. Helps retain moisture while preventing mold. プラスチック袋にペーパータオルと一緒にに入れて冷蔵保存。水分を保持し、カビの発生を防ぎます。</p>
<p>Leeks 長ねぎ (ながねぎ) 下仁田葱</p>		<p>Refrigerate wrapped in a damp paper towel inside a plastic bag. Prevents drying out. 湿ったペーパータオルで包んでプラスチック袋に入れて冷蔵保存。乾燥を防ぎます。</p>
<p>Lettuce レタス</p>		<p>Store in a plastic bag with a paper towel in the fridge. Paper towel absorbs excess moisture. プラスチック袋にペーパータオルと一緒にに入れて冷蔵保存。ペーパータオルが余分な水分を吸収します。</p>
<p>Mizuna 水菜 (みずな)</p>		<p>Store in a plastic bag in the fridge. Wilts quickly if left exposed. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。露出させるとすぐにしおれます。</p>
<p>Mushrooms きのこ (椎茸・えのき・舞茸・しめじ)</p>		<p>Store in a paper bag in the fridge. Prevents moisture buildup while allowing airflow, reducing slime. Using a paper towel loosely wrapped works similarly. 紙袋に入れて冷蔵保存。湿気の溜まりを防ぎ、通気性を確保してぬめりを減らします。ペーパータオルでゆるく包んでも同様の効果があります。</p>
<p>Myoga 茗荷 (みょうが)</p>		<p>Wrap in paper towel and store in the fridge. Keeps it from drying out. ペーパータオルで包んで冷蔵保存。乾燥を防ぎます。</p>

**Vegetable 野菜**


**Storage Method 保存方法**

<p>Naga-negi (long green onion) 長ねぎ (ながねぎ)</p>		<p>Refrigerate in a plastic bag. Prevents drying out. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。乾燥を防ぎます。</p>
<p>Okra オクラ</p>		<p>Refrigerate in a plastic bag; use quickly. Cold-sensitive but dries out if left out. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。早めに使い切ること。冷気に敏感で、放置すると乾燥します。</p>
<p>Onions 玉ねぎ (たまねぎ)</p>		<p>Store in a cool, dry, well-ventilated place; do not refrigerate. Refrigeration causes them to become mushy. 涼しく乾燥した風通しの良い場所に保存。冷蔵保存は避けること。冷蔵すると柔らかくなります。</p>
<p>Parsnips パースニップ</p>		<p>Store in the fridge in a plastic bag. Keeps them crisp and prevents dehydration. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。シャキッとした状態を保ち、乾燥を防ぎます。</p>
<p>Peas グリーンピース</p>		<p>Refrigerate in a plastic bag; best if used within a few days. Sweetness declines quickly. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。数日以内に使い切るのがベスト。甘みが早く減少します。</p>
<p>Potatoes じゃがいも</p>		<p>Store in a cool, dark place; do not refrigerate. Cold temperatures turn starch into sugar. 涼しく暗い場所に保存。冷蔵保存は避けること。冷気ででんぷんが糖に変わります。</p>
<p>Radishes 大根 (だいこん) / ラディッシュ</p>		<p>Store in the fridge with tops removed. Tops draw moisture from the root. 頂部を取り除き、冷蔵保存。葉が根から水分を引き抜くので注意。</p>
<p>Satoimo (taro) 里芋 (さといも)</p>		<p>Store in a cool, dry place; do not refrigerate. Refrigeration causes texture changes. 涼しく乾燥した場所に保存。冷蔵は避けること。冷蔵すると食感が変わります。</p>
<p>Shishito peppers ししとう</p>		<p>Store in a plastic bag in the fridge. Keeps them from drying out. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。乾燥を防ぎます。</p>
<p>Spinach ほうれん草 (ほうれんそう)</p>		<p>Refrigerate in a plastic bag; use quickly. Wilts easily. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。早めに使い切ること。しおれやすいです。</p>
<p>Squash (butternut, acorn, kabocha) かぼちゃ</p>		<p>Store whole in a cool, dark place; refrigerate after cutting. Keeps longer uncut. 丸ごと冷暗所に保存。切った後に冷蔵保存。切る前の方が長持ちします。</p>
<p>Sweet potatoes さつまいも</p>		<p>Store in a cool, dark place; do not refrigerate. Cold damages their cell structure. 涼しく暗い場所に保存。冷蔵保存は避けること。冷気が細胞構造を傷つけます。</p>



Vegetable 野菜

Storage Method 保存方法

<p>Takenoko (bamboo shoots) 筍 (たけのこ)</p>		<p>Store in water in the fridge and change water daily. Prevents bitterness and drying out. 水に浸して冷蔵保存し、毎日水を交換。苦味や乾燥を防ぎます。</p>
<p>Tomatoes トマト</p>		<p>Store at room temperature away from sunlight; refrigerate only when fully ripe. Cold damages texture. 常温で直射日光を避けて保存。完全に熟してから冷蔵保存。冷蔵すると食感が損なわれます。</p>
<p>Turnips かぶ</p>		<p>Refrigerate in a plastic bag. Keeps them crisp. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。シャキッとした状態を保ちます。</p>
<p>Udo 独活 (うど)</p>		<p>Wrap in damp paper towel and store in the fridge. Retains moisture. ったペーパータオルで包んで冷蔵保存。水分を保持します。</p>
<p>Zucchini ズッキーニ</p>		<p>Refrigerate in a plastic bag; use quickly. Softens quickly if exposed to air. プラスチック袋に入れて冷蔵保存。空気に触れるとすぐに柔らかくなります。</p>