

お客さま

いつも岡山ガスをご愛顧いただきありがとうございます。

8月後半に差し掛かりました。まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ日の長さも短くなってきましたね。

さて、今月は**夏野菜の保存のコツ**をご紹介します。記事の最後にはOGポイントがゲットできる「**ガラポンくじ**」もありますよ！ぜひお楽しみください。

INDEX

▼特集（8月号後編）

(1)野菜ソムリエ直伝！夏野菜をおいしく長持ちさせるコツ

▼お知らせ

(2)OGポイントの使い方をご紹介します

▼お楽しみ

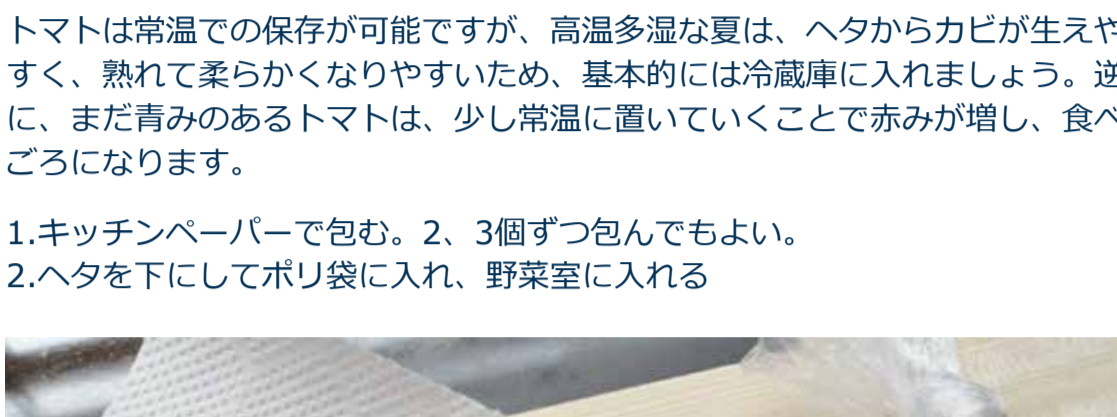
(3)ガラポンくじ



(1) 野菜ソムリエ直伝！夏野菜をおいしく長持ちさせるコツ

夏は暑さで食欲が低下したり、発汗で体内の水分バランスが崩れたり、体調管理が難しい季節。夏野菜のビタミンやミネラル、水分をしっかり取って、元気に乗りきりたいですね。

ただ、気温の高い夏は野菜が傷みやすいため、「せっかくたくさん買ったのに腐らせてしまった...」という経験をお持ちの方もいるかもしれません。そこで、野菜ソムリエエプロの藤本妙さんに、**夏野菜をおいしく長持ちさせる保存方法**を教えてくださいました。



夏野菜は「温度」と「湿度」に注意！

寒さに弱い夏野菜を冷蔵庫で保存する時は、**キッチンペーパーやラップなどを用いて、「カーディガンをはおらせる」のがポイント**です。冷蔵庫やチルド室に入ると冷えすぎて傷む原因になるため、**冷蔵庫の中でも温度が高めな野菜室に入れてください**ね。

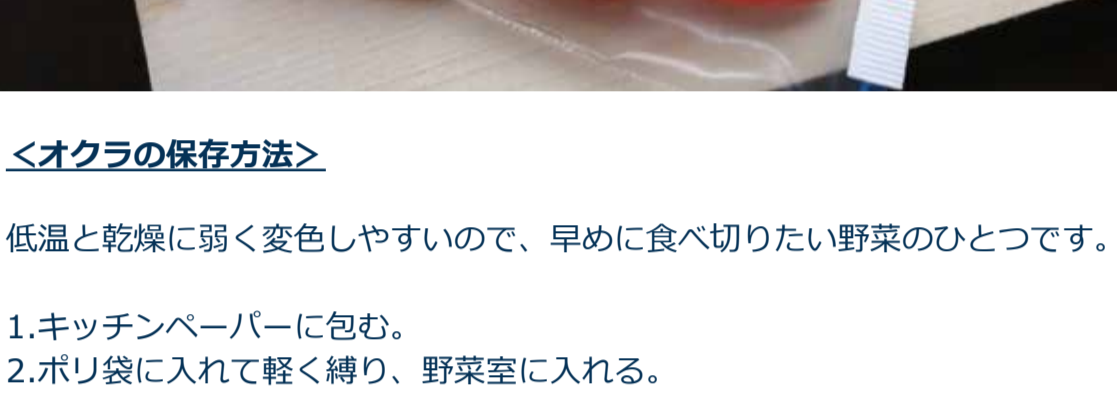
また、鮮度を保つためには乾燥や多湿にも注意が必要です。湿度を適切にキープする意味でも、このひと手間が役立ってくれますよ。

それでは野菜別に具体的な保存方法をご紹介します。

<トマトの保存方法>

トマトは常温での保存が可能です。高温多湿な夏は、ヘタからカビが生えやすく、熟れて柔らかくなりやすいため、基本的には冷蔵庫に入れましょう。逆に、まだ青みのあるトマトは、少し常温に置いていくことで赤みが増し、食べごろになります。

- 1.キッチンペーパーで包む。2、3個ずつ包んでもよい。
- 2.ヘタを下にしてポリ袋に入れ、野菜室に入れる



すぐに使いきれない場合は、冷凍保存も可能です。ざく切りにして冷凍用保存袋に入れ、平らにして冷凍しておけば、必要な量だけ割って使えるので、スープやトマトソースに便利です。



<オクラの保存方法>

低温と乾燥に弱く変色しやすいので、早めに食べ切りたい野菜のひとつです。

- 1.キッチンペーパーに包む。
- 2.ポリ袋に入れて軽く縛り、野菜室に入れる。

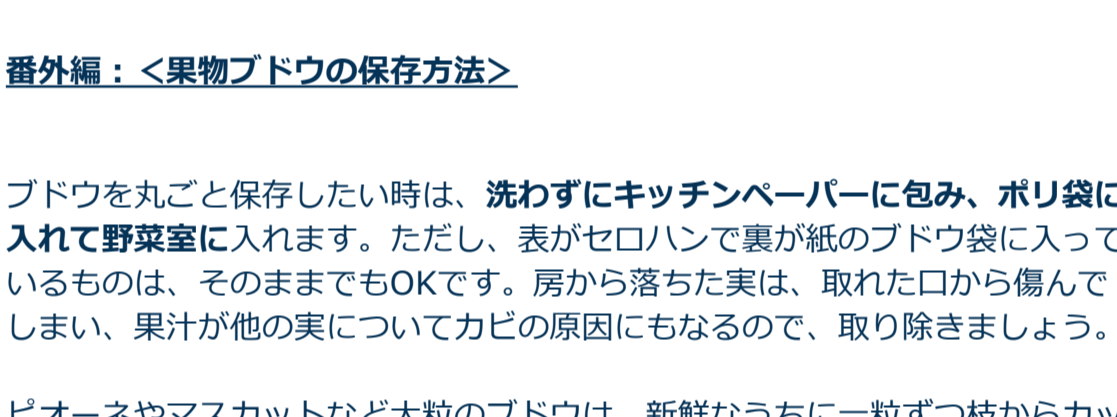


たくさん手に入った時は、さっと塩ゆでしてから輪切りにし、冷凍用保存袋に平らに入れて冷凍しておく、食べたいときにすぐに使えて便利です。

<カボチャの保存方法>

スーパーでよく出回るカットカボチャは、水分の多いワタと種から傷みが進みます。

1. すぐに使わない時は洗わずにワタと種を取り、水分を拭き取る。
2. ぴったりとラップをして野菜室で保存。



なお、まるごと1個の場合は、そのまま室温で保存可能です。置いておくことで適度に水分が抜けて、でんぷんが糖に変化していくため、日が経つほどより甘くなります。

<葉物野菜の保存方法>

夏野菜ではありませんが、レタスやキャベツなどの葉物野菜は、根元に軽く濡らしたキッチンペーパーを当て、ポリ袋に入れて野菜室に入れます。キッチンペーパーは、2、3日で取り替えましょう。

また、小松菜やワケナ草などは、袋の上部が閉じられていないことも多いため、テープで止めて密封するか、上からポリ袋をかかせるだけでも、乾燥を防ぐことができます。

番外編：<果物ブドウの保存方法>

ブドウを丸ごと保存したい時は、**洗わずにキッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて野菜室**に入れます。ただし、表がセロハンで裏が紙のブドウ袋に入りているものは、そのままでもOKです。房から落ちた実は、取れた口から傷んでしまい、果汁が他の実についてカビの原因にもなるので、取り除きましょう。

ピオーネやマスカットなど大粒のブドウは、新鮮なうちに一粒ずつ枝からカットしておくのがおすすめ。枝が実の栄養や水分を吸い上げるのを防いで、みずみずしさをキープできますよ。キッチンペーパーを敷いたタッパーなどに入れて、野菜室で保存してください。

野菜の種類はとて多く、「一つ一つ覚えるのは大変！」と思われるかもしれませんが、そのような時は、畑で野菜が育つ様子を想像するのも手。**上に向かって成長する葉野菜は「野菜室に立てて保存」、イモ類や根菜類など地中で育つ野菜は「新聞紙に包んで冷蔵所で保存」と**覚えると実践しやすくなりますよ。参考してみてくださいね。

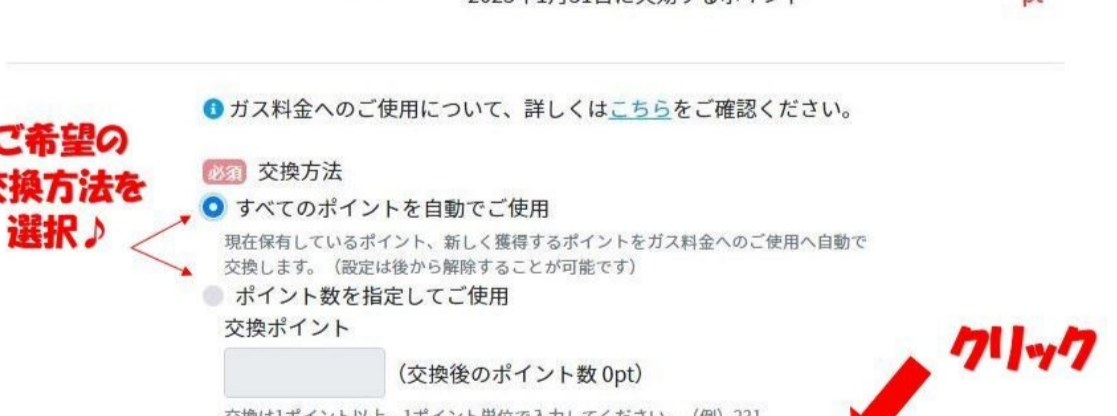
<取材協力>

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ

藤本 妙さん

(2) OGポイントの使い方をご紹介します

Web会員のみなさまは貯まったOGポイントを使われていますか？ガス料金や、百貨店などで使える商品券、コンビニなどで使えるQuoカードなど、たくさん使う方法はございますが、今回はその中でも一番人気の**ガス料金への使い方**をご紹介します。簡単3ステップでのご使用が可能です！



まず、OGポイントのマイページにログインし、「ポイント交換」を選択し

【ステップ1】

交換商品一覧の中から「ガス料金へのご使用」の「交換する」ボタンをクリック。

交換商品一覧

ガス料金へのご使用
ポイントをガス料金へご使用いただけます。(1pt=1円)
必要ポイント数 **1pt**~

【ステップ2】
〇貯まったポイントを自動で毎月的气体料金へ交換する
〇使いたいポイント数のみを交換する

のどちらか好きなほうをお選びいただき、「入力内容を確認する」ボタンをクリック。

ポイント交換

ガス料金へのご使用
ポイントをガス料金へご使用いただけます。(1pt=1円)
現在のポイント
2023年1月31日に失効するポイント
pt

ご希望の交換方法を**選択！**
● ガス料金へのご使用について、詳しくは[こちら](#)をご確認ください。
● 交換方法
○ すべてのポイントを自動でご使用
現在保有しているポイント、新しく獲得するポイントをガス料金へのご使用へ自動で交換します。(設定は後から削除することが可能です)
● ポイント数を指定してご使用
交換ポイント
(交換後のポイント数0pt)
交換は1ポイント以上、1ポイント単位で入力してください。(例) 231
戻る 入力内容を確認する

【ステップ3】
内容に間違いがないか確認し「交換する」ボタンをクリック。
これで交換完了です♪

ポイント交換

ガス料金へのご使用
ポイントをガス料金へご使用いただけます。(1pt=1円)
現在のポイント
2023年1月31日に失効するポイント
pt

■ 交換方法
すべてのポイントを自動でご使用
■ 交換ポイント
戻る 交換する

「交換したいけどいまいやり方がよくわからない」
「登録したユーザー名を忘れた」
など疑問な点がございましたら、ぜひお気軽にお問い合わせください。

岡山ガスHP (お問い合わせ)

(3) ガラポンくじ

「ガラポンくじ」を、期間内に**“1回”**チャレンジできます。ぜひ、下記ボタンよりチャレンジしてみてください。

■特典 (OGポイント)

1等 (100pt) : 5名さま

2等 (10pt) : 20名さま

3等 (1pt) : 1等・2等以外の参加者全員

■開催期間

2022年8月17日(水)~8月26日(金)

■参加方法

メルマガ会員につき、期間内1回ガラポンくじを引けます。

ガラポンくじへの参加には、Web会員ログインが必要です。

→ チャレンジする

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。

※配信停止は[こちら](#)から。
(配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。)

発行元 岡山ガス株式会社営業計画グループ

岡山市中区桜橋2-1-1

086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから

岡山ガスHP (お問い合わせ)