

カット野菜について



季節の変わり目、ちょっと疲れた時でもお助け食材として手軽に使用できるカット野菜。スーパーやコンビニ、ドラッグストアなどでよく販売されています。

種類も豊富で、1種類だけがカットされているものや、数種類の野菜を食べやすい大きさにカットしたものなどさまざまな形状の物があり、そのまま使えるという点でも大変便利なのが特徴です。

今回はそんなカット野菜についてお伝えしていきたいと思います。

☆カット野菜を使用するメリット☆

カットする手間が省ける

野菜をカットするのは意外と時間がかかりますが、カット野菜はその分の時短にもなります。

添えの野菜や汁物の具などに使用すると、1品プラスできます。

容量の把握がしやすい

1袋あたりの量が記載されているので、どのくらい野菜を摂っているかがわかりやすいです。1袋が約200g程度のもが多く、1日の野菜摂取目標が350gなので、2袋を目標として食べるとしっかり野菜を摂ったこととなります。

大きさがそろっているので火の通りが均一

炒め物用、煮物用などそれぞれの用途に応じた野菜のカットになっているため、火の通りが均一になり、調理しやすいです。

食品のロスが出にくい

一人暮らしや少人数の家庭では買ってきた野菜を余らせてしまいがちですが、カット野菜をうまく使えば食品ロスを減らすことができます。

☆栄養と安全性について☆

栄養について

カット野菜は栄養が流れ出ていると言われがちですが、カット野菜に限らず、自分で買ってきた野菜を調理する場合でも、水洗いやカットなどの段階で水溶性の栄養成分は流れ出ています。同程度の流出なので、カット野菜にもしっかりと栄養は含まれています。



安全性について

カット野菜は変色しにくし、添加物が加えられているのでは？と思われるかもしれませんが、カット野菜は、「次亜塩素酸ナトリウム」という水道水の殺菌にも使われる薬剤を適切な量を使用して水洗いされています。また、カット野菜の鮮度を保つために袋の中に窒素を充填したり、野菜に負担をかけない包装フィルムを使用したりといった工夫もされているため、安全性が保たれ安心して食べることができます。

☆使用方法と保存について☆

洗わなくても食べられる物が多く出回っています。しかし、中には洗浄が必要なものもあるので、表示を確認しましょう。

サラダ用のカット野菜など、時間がたってしんなりした時はぬるま湯(50℃)に1分程度つけ、冷水に浸すと食感がよみがえります。

保存は、低温が良いので野菜室より冷蔵庫がおすすめです。残ったときはジッパー付の保存袋などに入れ空気をできるだけ抜いて保存しましょう。

冷凍での保存も可能です。葉物などを冷凍すると食感が損なわれるため、煮物やスープなどに使用するのがおすすめです。

レシピ：『野菜卵とじ』

切りものなしで
お手軽！

【材料 (1人分)】

カット野菜	1袋
刻み揚げ	10g
油	適量
めんつゆ	小さじ1
卵	1個



【作り方】

1. 油をひいたフライパンで野菜と刻み揚げを炒め、めんつゆで味付けする。
2. 卵でとじてできあがり。

◇レンジで作るとき◇

1. 皿(耐熱)に野菜と刻み揚げをのせ、めんつゆを上からかけてラップし、600wで1分30秒かける。
2. しんなりしたら、油をかけて絡め、溶き卵をのせて、ラップし、600wで1分程度かける。とりだして混ぜ、卵を好みの硬さに仕上げて、できあがり。