

取れ過ぎた夏野菜の処置・長期保存等

	保存状態	野菜の種類	レシピ他	備考
1	漬ける	キュウリ、ナス	塩漬け、キューちゃん漬け	塩分が多い
		シソの実	塩漬け	
		オクラ	ピクルス	
		ゴーヤ	醤油漬け	
		茗荷	甘酢漬け	
2	佃煮する	キュウリ	各種レシピあり	
		ゴーヤ		
3	冷蔵	大葉	じっぱー付きビニール袋で保存 葉に付いた軸を長めに摘み取って束ねて瓶に 軸がつかる程度の水を入れて蓋をして冷蔵庫で保管	
4	冷凍	カボチャ	薄切りにし、乾燥後、冷凍保存	
		アオトウガラシ	じっぱー付きビニール袋で保存	
		大葉	塩漬け、醤油漬け	
5	干す	キュウリ	らせん切りにして乾燥後、冷蔵・冷凍保存	HPに記載
		ナス	縦に薄くスライスして水に晒してあく抜きして干す。	
		ミニトマト	半分に割って干す。	
		ゴーヤ	種を取り除き、薄くスライスして干す。	
6	その他	トマト	トマトソースにして冷蔵保存	
		バジル	バジルソースにして冷蔵保存	

--	--	--	--	--