

## 保存食レシピブック



# 保存食づくりとは

昔から、世界各地で様々な調味料や自然条件を使った保存食作りが行われてきました。保存食には、旬の食材を美味しく、長い間食べるための知恵がたくさん詰まっています。食材がいつでもどこでも手に入るようになった今、保存食作りの知恵は季節感を楽しむだけでなく、食材を無駄なく使い切る節約レシピや、忙しい時のための作り置き方法としても見直されています。手作りならではの美味しく安心な保存食で、食卓を豊かにしてみませんか。

# 保存方法いろいろ

保存食の基本は、生鮮食品を腐敗しにくいように様々な方法で加工することです。

- |     |                             |
|-----|-----------------------------|
| 糖   | ジャム、コンポート、はちみつ漬け、ピール(皮の砂糖煮) |
| 酒   | 果実酒、酒粕漬け                    |
| 塩   | 梅干し、塩蔵わかめ                   |
| 酢   | ピクルス、らっきょう、紅しょうが            |
| 油   | 牡蠣のオイル漬け、オイルサーディン           |
| 発酵  | 味噌、キムチ、ぬか漬け、ザワークラウト         |
| 乾燥  | ドライフルーツ、あじの干物、干し椎茸、干し野菜     |
| その他 | スモークサーモン(くん製)               |

# 旬の食材カレンダー

|   | 果物・実   | 野菜・ハーブ   | 魚介・きのこ                                      |
|---|--|--|---|
| 春 | 伊予柑<br>ネーブルオレンジ<br>レモン<br>苺<br>夏みかん<br>チェリー                | 春キャベツ<br>新たまねぎ<br>新じゃがいも<br>タケノコ<br>クレソン               | 鯛<br>椎茸(春物)<br>イカ<br>アサリ                    |
| 夏 | 梅<br>杏<br>びわ<br>ラズベリー<br>プラム<br>ブルーン<br>スイカ<br>桃<br>ブルーベリー | アスパラ<br>ミント<br>チャイブ<br>きゅうり<br>ナス<br>しそ<br>みょうが<br>バジル | アジ<br>きびなご<br>アワビ                           |
| 秋 | ぶどう<br>いちじく<br>梨<br>洋梨<br>栗<br>ざくろ<br>柿<br>りんご<br>クランベリー   | かぼちゃ<br>さつまいも<br>カリフラワー                                | カマス<br>松茸(秋物)<br>椎茸(秋物)<br>サンマ<br>秋鮭<br>イクラ |
| 冬 | ゆず<br>きんかん<br>甘夏   | ブロッコリー<br>カリフラワー<br>かぶ<br>大根                           | 牡蠣<br>フグ<br>アンコウ<br>ブリ                      |



ソーダガラス密封ビン・約500ml

## はちみつレモン

さわやかな甘酸っぱさは、アイスクリームやヨーグルトとの相性もぴったりです。水やお湯で割ればレモネード、ホットレモンにも。

材料(ソーダガラス密封ビン・約500ml 約1本分)

レモン ----- 2個  
はちみつ ----- 200~300g

作り方

1. レモンはよく洗い、沸騰したお湯で約10分茹でる。
2. 茹でたレモンを氷水にとり、水分を拭いて5~7mmの厚さの輪切りにする。
3. 保存容器は消毒し、完全に乾燥させる。  
※「保存容器の煮沸消毒の方法」を参照。
4. 保存容器にレモンの輪切りとはちみつを交互に入れる。

※無農薬レモンの場合は1の手順を省いても良い。

翌日から食べられる。

(長時間漬けすぎると皮の苦みが出てくるので、1週間くらいでレモンだけ取り出す。)

※保存期間は約10日。



果実酒用ビン・約1L (右)

## ビネガーシロップ

リンゴ酢でフルーツを漬けこんださっぱりシロップ。水や炭酸水で爽やかなドリンクに。お酒や牛乳で割っても違った味わいを楽しめます。

材料(果実酒用ビン・約1L 約1本分)

- ①リンゴ&シナモン  
リンゴ ----- 2~3個  
シナモンスティック ----- 2本  
リンゴ酢 ----- 300ml  
氷砂糖 ----- 300g  
はちみつ ----- 大さじ2
- ②オレンジ&ミント  
オレンジ ----- 2個  
ミント ----- 約30g  
氷砂糖 ----- 300g  
リンゴ酢 ----- 300ml  
はちみつ ----- 大さじ2

①作り方

1. リンゴはよく洗い、5mm位の銀杏切りにする。
2. 保存容器は消毒し、完全に乾燥させる。  
※「保存容器の煮沸消毒の方法」を参照。
3. 保存容器に1、シナモンスティック、リンゴ酢、氷砂糖を入れ、フタを閉め、光の当たらない涼しいところに置く。
4. 翌日から1日に1回、軽く混ぜ1週間後、中のリンゴとシナモンスティックを取り除く。

②作り方

1. オレンジは皮をむき、半月切りにする。ミントはよく洗い、水気をよく拭き取っておく。
2. 保存容器は消毒し、完全に乾燥させる。  
※「保存容器の煮沸消毒の方法」を参照。
3. 保存容器に1、氷砂糖、リンゴ酢、はちみつを入れ、フタを閉め、光の当たらないところに置く。
4. 翌日から1日に1回、軽く混ぜ1週間後、中のオレンジとミントを取り除く。

1週間後から飲める。

(取り出したフルーツは、煮込んでジャムにしたり、アイスクリームやヨーグルトなどにのせてもおいしい。)

※保存期間は常温で約2ヶ月。冷蔵で約1年。





ソーダガラス密封ビン・約750ml

## 夏野菜のオイル漬け

そのままでも、パスタなどのお料理に使ってもおいしい夏野菜のオリーブオイル漬けです。ドライトマト、ナス、ズッキーニ、パプリカなど野菜の風味をしっかりと味わえます。

材料(ソーダガラス密封ビン・約750ml 約1本分)

|            |            |
|------------|------------|
| ドライトマト     | 30g        |
| ナス         | 3本         |
| ズッキーニ(緑色)  | 2本         |
| パプリカ(赤、黄色) | 各1/2個      |
| ニンニク       | 2片         |
| ローズマリー     | 2枝         |
| 塩          | 小さじ1/2     |
| 黒こしょう      | 小さじ1/4~1/2 |
| オリーブオイル    | 適量         |

作り方

1. フライパンにオリーブオイル大さじ4とニンニクのスライスを入れ、中火にかけ香りが出たら、乱切りにしたナス、ズッキーニを加え、少し焦げ目がつくまで炒める。
2. 1cm幅に切ったパプリカ、酢1:水1の酢水で戻したドライトマト、ローズマリーを1に加え、塩、黒こしょうをふり、全体になじんだらザルなどに広げ、水気を切りながら冷ます。
3. 保存容器は消毒し、完全に乾燥させる。  
※「保存容器の煮沸消毒の方法」を参照。
4. 保存容器に2を入れ、全てが漬かるまでオリーブオイルを注ぐ。

すぐに食べられる。  
※保存期間は冷蔵で約2週間。(冷やすとオイルが白く固まるが、暖かい場所に置くと元に戻る。)

<冷製パスタ>

材料  
カップリーニ(パスタ)、塩、こしょう  
「夏野菜のオイル漬け」

作り方

1. 夏野菜のオイル漬けを角切りにする。
2. カップリーニは外装の指示通り茹で、冷水で洗いきれ水を切る。
3. 大きめのボウルに1と2を入れよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。



果実用ビン・約2L

## ピクルス

野菜不足を補う、常備菜の定番。ほどよい酸味と歯ごたえがおいしさの秘密です。

材料(果実用ビン・約2L 約1本分)

|       |        |
|-------|--------|
| きゅうり  | 3本     |
| 大根    | 1/3本   |
| 人参    | 1本     |
| セロリ   | 2本     |
| 黄パプリカ | 1個     |
| ピクルス液 |        |
| 白ワイン  | 600ml  |
| 酢     | 600ml  |
| 砂糖    | 150g   |
| 塩     | 小さじ1.5 |
| にんにく  | 2片     |
| 赤唐辛子  | 1本     |
| ローリエ  | 2枚     |
| 粒こしょう | 大さじ1   |

作り方

1. ステンレスかホーローの鍋に白ワインを入れ、強火で沸騰するまで加熱し、アルコール分をとばす。  
※白ワインを沸騰させる際、火が移りやすいので注意。
2. にんにくは横に薄切りにし、赤唐辛子はヘタと種を除き、残りのピクルス液の材料と共に1に加え、中火でひと煮立ちさせ、冷ましておく。
3. 野菜はよく洗う。きゅうりは両端を切って3等分にする。大根、人参は皮をむき、長さ5~7cmの拍子切りにする。セロリは筋を取り、1cm幅に切る。パプリカは種を除き、1cm幅に切る。野菜の水気はキッチンペーパーでよく拭き取る。
4. 保存容器は消毒し、完全に乾燥させる。  
※「保存容器の煮沸消毒の方法」を参照。
5. 保存容器に野菜を入れ、ピクルス液をかぶるまで注ぎ入れ、冷蔵所で保存する。

翌日から食べられる。

※保存期間は常温で約2週間。

# 保存食づくりで活躍する保存容器

酸やアルカリに強く、中の様子が見えるガラス製の保存容器。  
保存したい食品や作る量に合わせて形やサイズを選べます。



果実酒用ビン・約1L  
[37185388] 税込1,500円



果実酒用ビン・約2L  
[37185395] 税込1,800円



果実酒用ビン・約4L  
[37185401] 税込2,000円

## 脱気(真空)解除の方法

果実酒用ビンには脱気を行う機能があります。  
これは発酵食品づくりや梅酒づくりで高くなったビン内部の圧力を、フタを開けずに外に逃がす機能です。また脱気保存をして開けにくくなったビンを簡単に開けられるようにすることも出来ます。



1. バックンつまみを外側へ引張ります。(容器内に空気が入り脱気状態は解除になります。)
2. 真空解除後開封します。



ソーダガラス密封ビン  
[61838304] 約170ml 税込450円



ソーダガラス密封ビン  
[61838311] 約225ml 税込500円



ソーダガラス密封ビン  
[15759514] 約500ml 税込580円



ソーダガラス密封ビン  
[15759521] 約750ml 税込690円



ソーダガラス密封ビン  
[15759538] 約1.0L 税込750円

# 保存容器の煮沸消毒の方法

ソーダガラス製のビン、フタなど(果実酒用ビン・ソーダガラス密封ビン)

1. 洗剤でよく洗います。
2. 大きめの鍋に保存容器やフタがひたるぐらい水道水を張った状態で容器を入れ、10～15分沸かします。

※カタカタとビンが動く場合は、鍋底にふきんを敷いてください。

**※必ず水のうちに容器などを入れてください。**

3. 熱湯に注意しながらトングで取り出し、湯を切り乾燥させてください。  
**※急激な温度差で割れることがあります。**急に熱湯を入れたり、ガラスが温かいうちに冷たいものを入れたり、ぬれたところに置いたりしないでください。乾燥させる際は乾いたふきんなどにのせ、水気がつかないようにしてください。
4. 室温に戻るまで置いてください。

※ジャムなど加熱直後のものを保存する場合は、保存容器が熱いうちに中身を詰め、室温に戻してください。(やけどに注意)

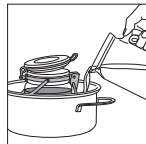
※冷たいジャムを入れると温度差で容器が割れる恐れがあります。必ずジャムも熱いうちに詰めてください。

**※煮沸消毒できない大きな保存容器の場合は、洗剤でよく洗い、乾燥させた後、食品用アルコールやホワイトリカーなどで容器の内側や口元などを拭いてください。**

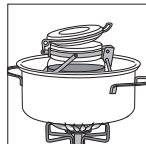
## 密封ビンを使ったジャムなどの脱気保存の仕方



1. 煮沸消毒をしたビンに材料を入れます。



2. 鍋にふきんを敷き、ビンと水を入れます。  
**※必ず水のうちに容器を入れます。**



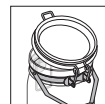
3. フタをあけた状態で約20分加熱し、すぐにフタを開けてフックを締める。(やけどに注意)



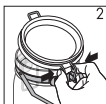
4. 取出して十分冷まして保存します。

## 果実酒用ビンの分解(組立て)方法

【分解】



1. 口金(フック)を外してフタを開いた状態にします。



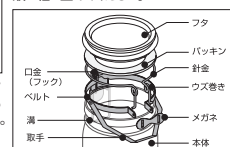
2. 針金のウズ巻き部分を強く挟んでベルトから外します。この時ガラスフタの脱落にご注意ください。



3. メガネ型のパーツを外すとベルトも外れ分解されます。

【組立て】

ベルトを本体の溝にはめて3→2の工程で順に組み立ててください。



※ご注意  
分解、組立ての際は金具のフチ等だけがずれる恐れがあります。十分ご注意ください。

## 取り扱い上の注意

- ご使用前にはぬるま湯でよく洗い、乾かしてください。
- 耐熱ガラスではありません。ガラスびん本体、フタは熱湯をかけて消毒しないでください。割れたり、変形し危険です。
- 本品は完全密封ではありません、横にして保存すると液体等がもれることがあります。横にせず必ず立てた状態で保存してください。
- ドライアイス等はビンに入れないでください。ビンが破裂することがあり大変危険です。
- ガラスどうし、あるいは硬いものとぶつからないように扱ってください。傷がつくと破損しやすくなります。金属たわし、クレンザー等を使用しないでください。
- 臭いの強い食材を使用されますと、臭い移りすることがあります。
- 電子レンジ、オーブン、食器洗浄機では使用しないでください。
- 冷凍はしないでください。
- 火のそばに置かないでください。
- ハンドルを持つ場合は金具がしっかり装着されているか確認してからお持ちください。金具が緩んでいると落下する恐れがあります。



果実酒用ビン・約 4L

## 梅酒

手作り果実酒の定番といえば梅酒です。作り方はシンプルですが、一粒一粒を丁寧に下ごしらえするのがポイントです。

材料 (果実酒用ビン各サイズの分量表)

|                      | 約1L                 | 約2L                 | 約4L                 |
|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 青梅                   | 250g                | 0.5kg               | 1kg                 |
| 氷砂糖<br>(または<br>はちみつ) | 130~200g<br>(100ml) | 250~400g<br>(200ml) | 500~800g<br>(400ml) |
| ホワイトリカー              | 約450ml              | 約900ml              | 約1.8L(1升)           |

作り方

- 青梅は、水でよく洗い、竹串や楊枝などでヘタを取り除き、一粒ずつ乾いた布巾で磨くように拭く。
- 保存容器は消毒し、完全に乾燥させる。  
※「保存容器の煮沸消毒の方法」を参照。
- 保存容器の中に1の梅、氷砂糖(またははちみつ)を交互に入れ、最後にホワイトリカーを静かに注ぐ。フタを閉め冷暗所で保存する。

※氷砂糖を溶かすために、1週間に1回程度保存容器を静かにまわす。2~3ヶ月で美しい琥珀色の梅酒ができあがるが、約1年程熟成させると、より美味しく飲める。梅は5ヶ月~1年の間に取り出す。  
※取り出した梅はそのままでも食べられるが、梅ゼリー、梅ジャム、煮梅、しそ巻き、煮魚(いわしなどの臭い取り)などに利用できる。

このレシピブックには、他にも色々なレシピが入っています。

●はちみつレモン

●ピネガーシロップ

●夏野菜のオイル漬け

●ピクルス