

TOKIORI 通信



基本の調味料を、おいしく使い切ろう！
覚えておきたい「保存方法」と「賞味期限」

お料理に欠かせない「調味料」。毎日のように使うものから、とっておきのスパイスまでさまざまですが、どんな風に保存していますか？食品に比べて賞味期限が長く、傷みにくいイメージですが、保存方法が悪いと本来の風味が失われたり、はやく傷んでしまうことも。

そこで今回は、それぞれの調味料にあったおすすめの方法をご紹介します。保存の方法は、大きくわけて常温と冷蔵にわけられます。また、一般的に記載されている賞味期限は開封前のもので、開封前と開封後では保存すべき環境が変わってくるものもあるのでそれを前提にチェックしてみましょう！

料理の基本

しとう



常温が基本。
湿度によって固まってしまうことがあります。
密閉容器がおすすめ！

す



お酢は、調味料の中でも最も劣化に強いのが特徴。開栓後、常温なら半年、冷蔵庫なら一年を目安に使いきるのがおすすめです。



みそ

味噌の保存期間は市販のもので冷蔵庫だと開封後3~6ヶ月が目安。
風味を長持ちさせるには、空気に触れないよう密封するのがポイント。
お味噌の表面にラップをしてからフタをしてあげましょう。

しお



塩も、砂糖とほとんど同じ理由で常温保存がおすすめです。水分に弱いので保存容器に水分を吸収してくれるお米や、シリカゲルなどを入れるとさらに良いですね。



意外と賞味期限が短いのが醤油。開栓後は冷蔵庫で1ヶ月程度を目安に使うのがおすすめです。

せ (しょ)うゆ

その他の調味料

【本みりん】

アルコールと糖分を多く含む本みりんは、低温で保存すると糖が結晶化して固まってしまうので、開栓後も冷蔵庫ではなく常温で保存するのがおすすめです。

【みりん風調味料（甘味調味料）】

アルコール分をほとんど含まないみりん風調味料は、酒税がかからない分お手ごろ価格なので、気軽に使用できますよね。こちらは、開栓後は冷蔵庫で保管するようにしましょう。

【オリーブオイル】

ドレッシングなどにも使えるオリーブオイルは、暗い緑色の瓶に入っていることが多いですよね。空気と光に弱いオイル類は、保存容器によって状態が大きく変わってきます。風味を大事にするなら、ぜひ遮光瓶のものを選びましょう。

冷蔵庫は凍ってしまうので、開封したら1~2ヶ月を目安に涼しい場所で保管しましょう。また、寒い冬などに白く濁って（凍って）しまったら、温めれば元に戻るのご安心を。

【ソース】

ソースは、何からできているかご存知ですか？実は30%はお酢でできているのだとか。ポン酢などと同じく、原材料がいくつか含まれているので開封後は冷蔵庫へ。2、3ヶ月くらいは風味を保てるようです。

【ケチャップ】

ケチャップもソースと同じく、たくさんのお酢が含まれているので開封後は冷蔵庫、開封前は常温でOKです。開封後は、1ヶ月を目安に使い切るのがおすすめ。



ち

よこっと豆知識

砂糖と塩には賞味期限がない？

実は「品質の劣化が極めて少ないもの」として、砂糖や食塩、うまみ調味料などは義務化されていません。それでも、せっかくなので、おいしいうちに使いきりたいですよね。期限はあくまで参考として、はやめに使いきるのがおすすめです。

冷蔵庫は乾燥しているからおすすめ？

砂糖や塩は、冷蔵庫の中も乾燥しているので保存場所としては◎ですが、使う時に冷蔵庫から出したり入れたりすると結露をおこしてしまうことも。一度、袋ごと冷蔵庫保存したら、一定期間で使いきれ的分だけを出して使うようにしましょう。

ま

とめ

【開封前】のほとんどのものが常温（冷暗所）保存で大丈夫そう。【開封後】も常温で保存できるものは、「砂糖」や「塩」「本みりん」「油類」など。とくに本みりんや油類は冷蔵庫にいれると品質が変化してしまうものもあるので注意したいですね。ですが、多くの調味料は【開封後】は冷蔵庫にいれるのがおすすめです。冷蔵庫に入れたとしても基本的には「たびたび環境を変えたり」「空気に触れさせない」のがポイント。

調味料の“美味しく食べれる”保存方法や期限をご紹介しましたが、口に入れるものは新鮮なうちがいいのはご存知の通り！ぜひ、参考にしてみてください。

お申し込み・お問い合わせは
～ 介護や生活のことなんでもご相談ください～

0120-690-389

9:00~18:00(土日も営業)



〒168-0072 東京都練馬区高井戸東4丁目27番17号

TOKIORI トキオリ