

2026 年 1 月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。

「お餅をカビから守る方法」

農林水産省 HP[正月に余った餅の食べ方・保存法]より

個包装されているお餅は長期保存も可能ですが、自宅をついた餅や個包装されていない餅はカビが生えやすいナマ物です。

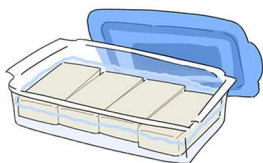
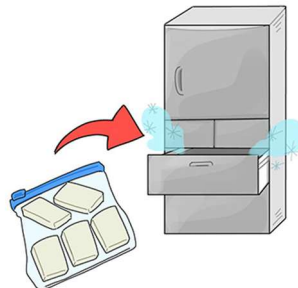
カビは表面だけ削れば良いというのではなく、健康を害することがあります。適切な保存法でいつまでもおいしく食べましょう。

※糖尿病および肥満症の方は餅の食べ過ぎに注意しましょう。

切り餅（約 50g）2 個または丸餅（約 35g）3 個 = 米飯 1 杯（約 150g）です。

冷凍する

- ① 1 個ずつラップで包む
- ② フリーザーバックに入れ、冷凍庫で保管する
- ③ 調理するときは室温で半解凍して使う



水餅にする

- ① 食品保存容器に餅を入れる
 - ② ちょうど餅がつかるくらいの常温の水を入れる
 - ③ ふたを閉めて冷蔵庫か冷暗所で保存する
- ※水は毎日、取り替える

～塩昆布と梅の餅スープ～

<材料：1 人分>

切り餅 1 個

塩昆布 ひとつまみ

梅干し 1 個

熱湯 150ml 程度

<作り方>

・餅は食べやすい大きさに切る

・トースターなどで焼く

・器に焼いた餅と塩昆布、梅干しを入れる

・熱湯を注ぐ

※少々塩分量が多いので血圧が高い方は注意してください。

