

# ABC cooking st. 食品保存マニュアル

※開封したものは、全て必ず開封日を記入すること。

※未開封での賞味期限はパッケージ参照

※常温とは日光の当たらない、温度・湿度が高くなならない場所。

※開封したものは、必ず容器に入れること。

材料名		保管方法 (開封前)	保管方法 (開封後) ※開封日を含める		備考・その他	
穀物類	小麦粉	強力粉	常温	常温	密閉容器に入れて1週間以内に使い切る ・匂いが移りやすいので、香りの強いものの近くは不可	
		薄力粉				
		フランスパン専用粉				
		デュラムセモリナ粉				
	上新粉	常温	冷蔵	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る	・虫がつきやすいので注意	
	白玉粉	常温				
	きなこ	常温				
	ライ麦	常温				
	全粒粉	常温	冷蔵	密閉容器に入れて1週間以内に使い切る		
グラハム粉	常温					
小麦胚芽	常温					
コーンミール	常温					
コーンスターチ	常温	常温	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る	・湿気に弱いので注意		
酵母など	ベーキングパウダー	常温	常温	密閉して1ヶ月以内に使い切る	・計量は使う直前に行う ・水分に弱いので、湿気に注意 ・なるべく少量のものを発注すること	
	モルトパウダー	常温	冷蔵	密閉して半年以内に使い切る		
	インスタントドライイースト	常温	冷蔵	密閉容器に入れて早めに使い切る	・使い残しは、温度・湿度・空気の影響により発酵力が弱まるので、密閉しておく	
	オーガニックイースト	常温	冷蔵	密閉容器に入れて早めに使い切る	・使い残しは、温度・湿度・空気の影響により発酵力が弱まるので、密閉しておく	
	白神こだま酵母	常温	冷蔵	密閉容器に入れて3ヶ月以内に使い切る。	・使い残しは、温度・湿度・空気の影響により発酵力が弱まるので、密閉しておく	
	パネトーネマザー粉末酵母	常温	冷蔵	密閉容器に入れて4週間以内に使い切る	・使い残しは、温度・湿度・空気の影響により発酵力が弱まるので、密閉しておく	
	サワー種	常温	冷蔵	密閉容器に入れて半年以内に使い切る		
	岩塩	常温	常温	密閉して早めに使い切る		
卵	冷蔵(卵には温度差が大敵!)	冷蔵	割りほぐしたものは日付を記入し密閉容器に入れて冷蔵。(1日で使い切れない分は処分)	・ぬり卵は授業ごとに用意し、授業が終わったら処分すること		
糖類	砂糖	上白糖	常温	常温	密閉容器に入れて早めに使い切る ・色や風味の変わったものは使用不可 ・補充の際には 容器を洗浄・消毒後新しい材料を補充する ・湿気が入ると固まりやすいので注意 ・粉末油脂でコーティングしてある為他のものより早めの使用が望ましい ・油脂は空気に触れると酸化するので注意	
		グラニュー糖				
		白ざらめ糖				
		ブラウンシュガー				
		粉砂糖				
		粉砂糖 (揚げに使う)				
		きび砂糖				
	黒砂糖					
	あられ糖(カルフルシュガー)	常温	常温	密閉容器に入れて早めに使い切る	・もとはグラニュー糖の為温度・湿度が高いと粒が崩れるので室温が高い場合は冷蔵	
	はちみつ	常温	常温	密閉して1ヶ月以内に使い切る	・冬場は白く結晶化する事があるが湯煎で溶かせばOK	
メープルシュガー	常温	常温	密閉容器に入れて早めに使い切る			
メープルシロップ	常温	冷蔵	密閉して3ヶ月以内に使い切る			
和三盆	常温	常温	密閉容器に入れて早めに使い切る	・色や風味の変わったものは使用不可		
乳製品	牛乳	冷蔵	冷蔵	密閉して2日以内に使い切る	・乳製品は他の匂いが移りやすいので、保存には注意 ・納品されたらすぐに、冷蔵すること (室温に出しておくとか劣化するので注意)	
	ヨーグルト			密閉して2日以内に使い切る		
	プロセスチーズ			ラップをして10日以内に使い切る		
	ピザ用チーズ			密閉して10日以内に使い切る		
	サワークリーム			ラップをして4日以内に使い切る		
	クリームチーズ			ラップをして4日以内に使い切る		
	モッツアレラチーズ (セミハードタイプ)			ラップをして4日以内に使い切る		
	カマンベールチーズ			ラップをして4日以内に使い切る		
	チェダーチーズ(レッドも含む)			ラップをして4日以内に使い切る		
	ブルーチーズ			ラップをして密閉容器に入れ4日以内に使い切る		・他の食品に青カビが移らないように要注意
	粉チーズ			常温		冷蔵
コンデンスミルク	常温	冷蔵	密閉して2週間以内に使い切る	・冷凍不可		
スキムミルク	常温	常温	密閉して1ヶ月以内に使い切る	・冷蔵不可		

(2015年12月)

## ABC cooking st. 食品保存マニュアル

※開封したものは、全て必ず開封日を記入すること。

※未開封での賞味期限はパッケージ参照

※常温とは日光の当たらない、温度・湿度が高くない場所。

※開封したものは、必ず容器に入れること。

材料名	保管方法 (開封前)	保管方法 (開封後) ※開封日含める		備考・その他	
油	バター(食塩不使用)	冷蔵	冷蔵	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳製品は他の匂いが移りやすいので、保存には注意</li> <li>・納品されたらすぐに、冷蔵すること(室温に出しておくと劣化するので注意)</li> <li>・バターは一度溶けると品質が変わってしまうので注意</li> <li>・開封していないバターは冷凍してもよい</li> <li>・解凍する際は前日から冷蔵庫に移す。</li> </ul>	
	発酵バター(食塩不使用)				
	ショートニング	常温	冷蔵	密閉して1ヶ月以内に使い切る	
	オリーブ油	常温	常温	密閉して2ヶ月以内に使い切る	
	サラダ油	常温	常温	密閉して2ヶ月以内に使い切る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【プレッド】M10で使用の場合・・・使用頻度の少ない油は、M10で使用の場合・・・使用頻度の少ない油は、油を足して使用可。但し、当日で廃棄。</li> <li>・古くなったら油処理剤で固めて処分すること</li> </ul>
ナッツ類	アーモンドスライス	冷蔵 (どうしても難しい場合は18℃以下の直射日光の当たらない風通しの良い場所で保管)	冷蔵	密閉容器に入れて2週間以内に使い切る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナッツ類は脂肪分を多く含み、酸化・劣化が早いので、要注意</li> </ul>
	アーモンド(ホウル)				
	アーモンド(ダイス)				
	アーモンドパウダー				
	くるみ				
	カシューナッツ				
	ピスタチオ	冷蔵	常温	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る	
	ヘーゼルナッツ				
	かぼちゃの種				
	白炒りごま				
黒炒りごま	常温	常温	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る		
黒すりごま	常温	冷蔵	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る		
白けしの実 / 青けしの実	常温	冷蔵	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る		
ドライフルーツ類	サルタナレーズン	常温	冷蔵	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る	
	カレンズ	常温			
	グリーンレーズン	常温			
	レーズン	常温			
	クランベリー(ドライ)	常温			
	ストロベリー(ドライ)	常温			
	ブルーベリー	冷蔵			
	あんず(ドライ)	冷蔵			
	マンゴー(ドライ)	常温			
	ブルーベリー(ドライ)	常温			
	りんご(ドライ)	常温			
	オレンジピール	冷蔵(缶詰は常温)			
	レモンピール	冷蔵(缶詰は常温)			
	オレンジコンフィ	常温			
	いちじく(ドライ)	冷蔵			
	ラム酒漬けレーズン	作成したもの一冷蔵 小袋一常温			

(2015年12月)

## ABC cooking st. 食品保存マニュアル

※開封したものは、全て必ず開封日を記入すること。

※未開封での賞味期限はパッケージ参照

※常温とは日光の当たらない、温度・湿度が高くない場所。

※開封したものは、必ず容器に入れること。

	材料名	保管方法 (開封前)	保管方法 (開封後) ※開封日含める		備考・その他
乾物	ドライトマト	常温	冷蔵	密閉容器に入れて2ヶ月以内に使い切る	
	こししょう 粗挽き黒こししょう	常温	常温	密閉して早めに使い切る	
	粉バセリ	常温	常温	密閉して早めに使い切る	
	バジル(乾燥)	常温	冷蔵	密閉して早めに使い切る	・虫がつきやすいので注意
	オレガノ(乾燥)	常温	冷蔵	密閉して早めに使い切る	
	タイム(乾燥・ホウル)	常温	冷蔵	密閉して早めに使い切る	
	ローズマリー(乾燥)	常温	冷蔵	密閉して早めに使い切る	
	ガーリックパウダー	常温	常温	密閉して早めに使い切る	・湿気が入ると固まりやすいので注意
	七味唐辛子	常温	常温	密閉して早めに使い切る	
	カレー粉	常温	常温	密閉して1ヶ月以内に使い切る	・湿気が入ると固まりやすいので注意
	オールスパイス	常温	常温	密閉して早めに使い切る	・湿気が入ると固まりやすいので注意 ・開封後は香りが飛びやすい
	ナツメグ	常温	常温	密閉して早めに使い切る	・湿気が入ると固まりやすいので注意 ・開封後は香りが飛びやすい
	シナモンパウダー	常温	常温	密閉して早めに使い切る	・湿気が入ると固まりやすいので注意 ・開封後は香りが飛びやすい
	よもぎ(乾燥)	常温	常温	密閉して1週間以内に使い切る	・湿気に注意！ 大きな袋のものしか手に入らない場合は 使用分をラップでしっかりと包み、タッパーやジッパー付きのビニールなどに入れて冷蔵保存
	桜の花、桜の葉の塩漬け	常温	冷蔵	密閉容器に入れ10日以内に使い切る	
	かぼちゃパウダー	常温	冷蔵	密閉容器に入れ早めに使い切る	・湿気に注意！
	蕨菜パウダー	常温	冷蔵	密閉容器に入れ早めに使い切る	・湿気に注意！
	パン粉	常温	冷蔵	密閉容器に入れて1週間以内に使い切る	
	マッシュポテト(乾燥)	常温	冷蔵	密閉容器に入れ早めに使い切る	
	ビン詰・缶詰	ツナ缶	常温	冷蔵	密閉容器に入れて3日以内に使い切る
コーン(缶)		常温	冷凍	当日使用分は冷蔵。使い切れない分は冷凍。	・冷凍する場合は、ラップで包み、日付を記入し、密閉容器に入れ保存し、2週間以内に使い切る
ダークチェリー(缶)		常温	冷蔵	シロップ漬けしたまま密閉容器に入れて3日以内に使い切る。	・冷凍不可
マンゴー(缶)		常温	冷蔵	シロップ漬けしたまま密閉容器に入れて3日以内に使い切る。	・冷凍不可
洋梨(缶)		常温	冷蔵	シロップ漬けしたまま密閉容器に入れて3日以内に使い切る。	・冷凍不可
あんず(缶)		常温	冷蔵	シロップ漬けしたまま密閉容器に入れて3日以内に使い切る。	・冷凍不可
ブラックオリーブ(種なし)		常温	冷蔵	全ての実が缶汁にかぶる状態で密閉容器に入れて1週間以内に使い切る	
グリーンオリーブ(種なし)		常温	冷蔵	全ての実が缶汁にかぶる状態で密閉容器に入れて1週間以内に使い切る	
ミートソース(缶)		常温	冷蔵	密閉容器に入れて3日以内に使い切る	
ケーパー(酢漬け)		常温	冷蔵	密閉して1週間以内に使い切る。	
トマトジュース(無塩)		常温	冷蔵	密閉して4日以内に使い切る	
トマトピューレ	常温	冷蔵	2日以内に使い切る。		
カカオ類	チョコクリーム	常温	冷蔵	密閉して2週間以内に使い切る	
	カカオマス	冷蔵	冷蔵	密閉容器に入れて早めに使い切る	・温度差があるとブルーム(白い斑点)が出て、
	チョコレート(スイート)	冷蔵	冷蔵	密閉容器に入れて早めに使い切る	・風味が落ちるので注意
	チョコチップ	冷蔵	冷蔵	密閉容器に入れて早めに使い切る	
	チョコレートパウダー(ホワイト)	冷蔵	冷蔵	密閉容器に入れて早めに使い切る	・パッケージには冷暗所で保管とあるが、保存適温が10～20度の為、冷蔵保存すること。 ・湿気を帯びると固まりやすいので必ず密閉すること
	ホワイトチョコチップ	冷蔵	冷蔵	密閉容器に入れて早めに使い切る	
	ココアパウダー	常温	冷蔵	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る	・開封後、常温に出しておくと、かたまりができてたり、虫が入ったりして劣化するので注意

(2015年12月)

# ABC cooking st. 食品保存マニュアル

※開封したものは、全て必ず開封日を記入すること。

※未開封での賞味期限はパッケージ参照

※常温とは日光の当たらない、温度・湿度が高くない場所。

※開封したものは、必ず容器に入れること。

材料名	保管方法 (開封前)	保管方法 (開封後) ※開封日含める		備考・その他
ゼジャム ブルーベリージャム あんずジャム ラズベリージャム	常温	冷蔵	密閉して10日以内に使いきる(冷凍した物は1ヶ月以内に使い切る)	ラズベリージャムは、10日以内に使いきれない場合は、使用グラムに付けて冷凍。自然解凍で使用する。
赤ワイン	常温	冷蔵	密閉して2週間以内に使い切る	
白ワイン	常温	冷蔵	密閉して2週間以内に使い切る	
豆乳	常温	冷蔵	密閉して2日以内に使い切る	
インスタントコーヒー	常温	常温	密閉して1ヶ月以内に使い切る	・湿気が入ると固まりやすいので注意 ・開封後1ヶ月以上たつと風味が劣り、カフェインの白い結晶が出るので注意。
紅茶(アールグレイ)	常温	常温	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る	
抹茶	冷蔵	冷蔵	密閉して早めに使い切る	
かこの豆ミックス	常温	冷蔵	密閉容器に入れて5日以内に使い切る	・150gずつに分けてラップに包む
栗の甘露煮	常温	冷蔵	シロップに漬けたまま密閉容器に入れて3日以内に使い切る	
黒豆(甘露)	常温	冷蔵	密閉容器に入れて5日以内に使い切る	
マロングラッセ	常温	常温	密閉容器に入れて3日以内に使い切る	
マロンペースト	常温	冷凍	60gずつ小分けにしラップをして当日使用分は冷蔵。それ以外は冷凍(1ヶ月以内に使い切る)	
白こしあん	冷蔵	冷蔵	密閉して3日以内に使い切る	
つぶあん	常温	冷蔵	密閉して3日以内に使い切る	
おろしにんにく	常温	冷蔵	密閉して1ヶ月以内に使い切る	
甜面醬	常温	冷蔵	密閉して1ヶ月以内に使い切る	・計量の際異物混入に注意
マヨネーズ	常温	冷蔵	密閉して1ヵ月以内に使い切る	・0℃以下になると分離することがあるので冷気の吹き出し口などは避けること
粒マスタード	常温	冷蔵	密閉して10日以内に使い切る	
アンチョビペースト	常温	冷蔵	密閉して1ヶ月以内に使い切る。	
トマトペースト	常温	冷蔵	当日中に使い切る。	
コンソメ	常温	常温	密閉して早めに使い切る。	
カレー(トロト)	常温	冷蔵	ラップをして当日中に使い切る	・開封後使い切れなかった分は処分すること
ズッキーニ	常温	冷蔵	切ったものは切り口にラップをして冷蔵保存。当日中に使い切る	・丸のまま常温保存・キズがつかないように注意
じゃがいも (男爵・メイクイーン)	常温	冷蔵	切ったものは切り口にラップをして冷蔵保存。当日中に使い切る	・丸のまま常温保存・キズがつかないように注意
玉ねぎ	常温	冷蔵	切ったものは切り口にラップをして冷蔵保存。当日中に使い切る	・丸のまま常温保存・キズがつかないように注意
ほうれん草	冷蔵	冷蔵	切ったものは切り口にラップをして当日中に使い切る	・当日発注を心がける ・キズがつかないように注意
バジルの葉	冷蔵	冷蔵	濡れたペーパーに包み、密閉容器に入れ早めに使い切る。(葉の状態を要確認)	
ソーセージ 粗挽きソーセージ	冷蔵	冷蔵	当日中に使い切る	
ベーコン	冷蔵	冷蔵	当日中に使い切る	・当日発注を心がける ・やむを得ず冷凍する場合は、1週間以内に使い切る
焼豚	冷蔵	冷蔵	当日中に使い切る	・当日発注を心がける ・やむを得ず冷凍する場合は、1週間以内に使い切る
重曹	常温	常温	密閉容器に入れ早めに使い切る	
片栗粉	常温	常温	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使いきる	
ピザソース	常温	冷蔵	密閉して1ヵ月以内に使い切る	
エッセンス類	常温	冷蔵	密閉して早めに使い切る	
リキュール	常温	冷蔵	密閉して6ヵ月以内に使い切る	
レモンの絞り汁	冷蔵所	冷蔵	密閉して3ヵ月以内に使い切る	
フランボワーズ(冷凍)	冷凍	冷凍	密閉して1ヶ月以内に使い切る	・使用後はすぐ冷凍庫へしまうこと
ブルーベリー(冷凍)	冷凍	冷凍	密閉して1ヶ月以内に使い切る	・使用後はすぐ冷凍庫へしまうこと
いちご	冷蔵	冷蔵	状態を見て使用する。	
オレンジ	冷蔵	冷蔵	切ったものは切り口にラップをして冷蔵保存。当日中に使い切る	・当日発注を心がける ・キズがつかないように注意
バナナ	常温	冷蔵	切ったものは切り口にレモン汁をぬり、ラップをして冷蔵保存。当日中に使い切る	
りんご	冷蔵	冷蔵	切ったものは切り口にラップをして冷蔵保存。当日中に使い切る	・調理方法により(堅めのもの)など選び方にも注意 ・キズがつかないように注意
レモン	冷蔵	冷蔵	切ったものは切り口にラップをして冷蔵保存。当日中に使い切る	
カスタードクリームパウダー	常温	冷蔵	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る	・湿気が入ると固まりやすいので注意
セルフィーユ(チャービル)	冷蔵	冷蔵	濡れたペーパーに包み、密閉容器に入れ早めに使い切る。(葉の状態を要確認)	
ミントの葉	冷蔵	冷蔵	濡れたペーパーに包み、密閉容器に入れ早めに使い切る。(葉の状態を要確認)	
フライドオニオン	常温	冷蔵	密閉して1ヵ月以内に使い切る	
フランボワーズ(フリーズドライホウル)	常温	常温	密閉容器に入れて1ヶ月以内に使い切る	・袋に封入されていたシリカゲルと共に保存し、高温多湿を避ける。
オレンジジュース	冷蔵	冷蔵	密閉して4日以内に使い切る	

(2015年12月)