

冷凍保存のポイント 冷凍から活用まで

万能と思いがちな冷凍保存ですが、おいしさを保ち、おいしく食べきるまでには、ちょっとだけ気をつけることがあります。



冷凍保存のための3つの方法

① 生のまま冷凍



向いている野菜

トマト、ミニトマト、たまねぎ、ねぎ、きのこ、しょうが、にんにく、長いも

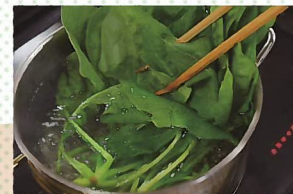
② 塩もみしてから冷凍



向いている野菜

きゅうり、キャベツ、はくさい、レタス

③ ブランチング※ (加熱処理) してから冷凍



向いている野菜

キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、青菜、はくさい、トマト、かぼちゃ、オクラ、なす、ピーマン、ブロッコリー、ごぼう、さつまいも



※さっとゆでる、蒸す、炒めるなどの加熱処理をブランチングと言います。ブランチングすることで酵素の働きをストップさせ、野菜の色、食感、栄養素をキープできます。ブランチングしてから、食べやすいサイズにカットして冷凍します。

参考文献:『その調理、9割の栄養捨ててます!』東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部 (監修)
『冷凍保存レシピBOOK 解凍テクがおいしさのコツ!』鈴木 徹 (監修)、牛尾 理恵 (料理)

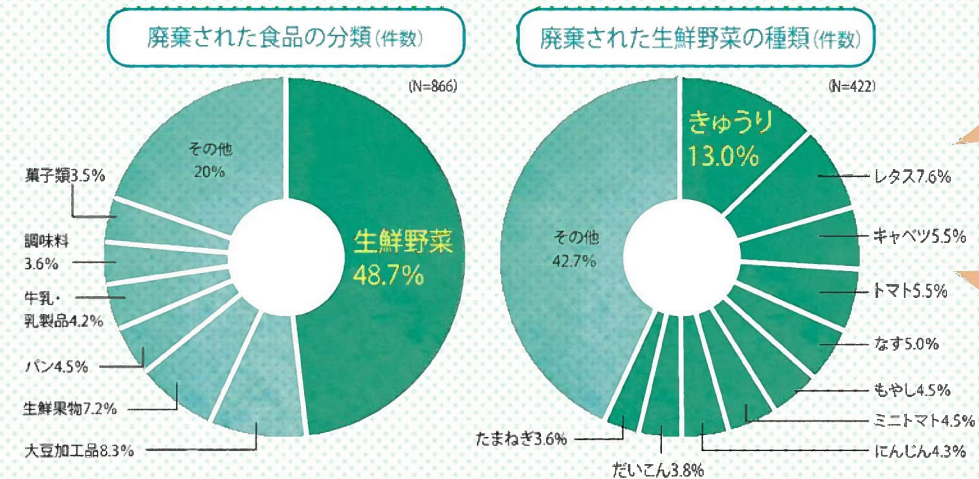
ちょっとした手間でおいしさ長持ち!!

ほんのちょっと、手を加えるだけで、うれしい効果が生まれます。
手軽なものから、ぜひ試してみてください。



こんなものを捨ててないですか…?

● 食品ロスダイアリー-夏季調査(2017)



神戸市民1人あたりで一年に「まだ食べられるものを12kg、12,000円分」も捨てていることになります。もったいない!

冬季、夏季を通じて、きゅうり、レタス、キャベツ、もやし、ミニトマト、にんじん、だいこん、たまねぎの廃棄が多いことが判りました。



自分に合った方法で、おいしく保存!

食材を長持ちさせる3つの方法をご紹介します。



次のページで、冷凍保存のコツを食材別にご紹介しています。

食材別保存法

虎の巻

もやしもキャベツも、豆腐だって、
冷凍しても、いいんです！

保存上手はおいしさ上手。

食材別に、いろいろな冷凍保存の工夫をご紹介します。

まずは手軽なところから、自分に合った方法を選んでください。



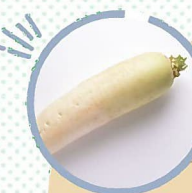
にんじん

食べやすい大きさにカットして、
沸騰したお湯でかためにゆがき、冷まして
密閉袋に入れ、空気を抜いて冷凍。



「ひと言アドバイス」

βカロテンは加熱＋油の相性抜群！
油で炒めると吸収率が70%UP
凍ったまま炒め物や煮物、
汁物・スープに使えます。



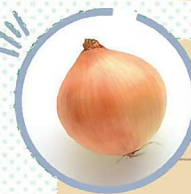
だいこん

食べやすい大きさにカットして、
沸騰したお湯でかためにゆがき、冷まして
密閉袋に入れ、空気を抜いて冷凍。



「ひと言アドバイス」

大根の栄養成分は皮付近に多く
含まれているので、良く洗って
皮ごと調理がおすすめ。凍ったまま
炒め物や煮物、汁物・スープに
使えます。



たまねぎ

上下を切り落とし、皮をむいてか
ら半分にカットし、密閉袋に入れ、空気を抜い
て冷凍。



「ひと言アドバイス」

たまねぎに含まれる栄養成分は
水に溶けやすいので、汁物・スープや
煮物にしてみよう。
凍ったまま加熱すると、調理時間が
半分になり時短効果も！



なす

輪切りにし、油でこんがり炒め、
しっかり冷ます。密閉袋に入れ、空気を抜いて
冷凍。



「ひと言アドバイス」

なすの皮にある抗酸化成分は
油で炒めることで留まります。
凍ったまま煮物などに使えます。



大豆加工品

木綿豆腐はそのまま冷凍。納豆は白いパック
ごと密閉袋に入れ、空気を抜いて冷凍。



「ひと言アドバイス」

木綿豆腐は、解凍し水気をよくしぼると
高野豆腐のような食感になり、煮浸しなど
汁気の多い料理に入れると味がよくしみず。
手でほぐして細かくし、そばろの味付けで
豆腐そばろにも。



レタス

芯に爪楊枝を2、3本刺すと、成長が止
まり、一週間ほど保存可能に。手でち
ぎって炒め物やサラダに使えます。



「ひと言アドバイス」

包丁で切ると切り口が
酸化するので、手でちぎって
調理しよう。加熱すること
でかさが減り、たくさん食べ
ることができます。

だいこん、キャベツ、はくさいなど大きめの野菜は必要な分だけを購入して食べきるのもひとつ。
カット面は、常に空気が触れないようにラップで覆いましょう。



きゅうり

薄く輪切りにし、塩もみして水気
を絞り、密閉袋に入れ、空気を抜いて冷凍。



「ひと言アドバイス」

加熱調理すると栄養素UP！
解凍後は水気を絞り、
酢の物やポテトサラダなどの
青みに。
冷凍すると、かさがとても
小さくなります。



キャベツ

半玉や1/4玉の場合は、切り口を
ラップで覆って冷蔵。一玉の場合は、紙で包み
ポリ袋に入れて冷蔵。太めの千切りにして塩も
み冷凍も。



「ひと言アドバイス」

葉の外側や芯に栄養素が
たっぷり含まれるので、
スライスして一緒に食べよう。
水溶性ビタミンが豊富なので、
汁物・スープなどにするこ
とで残さず摂取できます。



もやし

レンジに20秒かけて水気を切り、
密閉袋に入れて冷凍。レンジの代わりに熱
湯をかけるだけでもOK。



「ひと言アドバイス」

凍ったまま、炒め物や
汁物・スープに入れて使えます。
もやしのひげは取らない方が
栄養価が高いです。
冷凍する事でビタミンCを
9割キープできます。



ミニトマト・トマト

洗ってへたをとり、水気をきる。
密閉袋に入れ、空気を抜いて冷凍。新聞紙で
くるんで常温保存をするとリコピンがUP！



「ひと言アドバイス」

加熱調理すると栄養素UP！
凍ったトマトを流水にさらすと、
簡単に皮がむけるので、
マリネなどに使えます。
加熱することでかさが減り、
たくさん食べることができます。