

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回は、「春野菜のおいしい冷凍保存術」です。冷凍庫をかきこく活用して、旬の味を上手に楽しみましょう。

旬の野菜はおいしい上に栄養もたっぷりとメリットが盛りだくさん。春が旬の野菜を楽しく味わうために、冷凍庫をフル活用した上手な保存法を確認しましょう。



【おいしい冷凍保存の基本とおすすめの春野菜】

野菜の冷凍保存は、切る・茹でるなどのした処理をして水気を切る。空気に触れないようラップで包み、フリージングパックなどの容器に入れて冷凍することが基本です。たとえば、空豆やアスパラは軽く茹でたあとキッチンペーパーで水気を拭き取って冷凍します。筍は、茹でて小さめに切ったあと水気を切って冷凍。菜の花は軽く茹でたあと水気を絞って冷凍します。いずれも自然解凍、または凍ったままの状態ですべて料理に加えて使うことができます。

金属製のバットを活用しておいしく冷凍を

薬味の冷凍保存もおすすめです。少量ずつ小分けにして保存すれば、いつでも料理に活用できます。ジョウガやわさびはすりおろして、にんにくは皮をむいて1かけずつ、ネギは輪切りにし水気を切り、それぞれ使う量ずつ小分けにしてラップで包んで保存しましょう。

すりおろして冷凍するときは、1回分の量ごとにブロックしておくとう便利です。

約1回分

しょうが、にんにく、ネギ

薬味は少量ずつ分けて保存が便利!

フリージングパックに詰めた野菜をバットに乗せて冷凍すれば、野菜の形を崩さずきれいに保存可能。また熱伝導がいい金属製のバットは早くおいしく冷凍できます。



暮らしのレシピ

筍の炊き込みごはん と コールスロー



春を楽しむ炊き込みごはんとサラダのレシピを、メインで使用する春野菜—筍と春キャベツの保存のコツとともに紹介します。

筍の炊き込みごはん

▼材料(2人分)

米……………2合
 茹でた筍……………約100~150g
 油揚げ……………1/2枚
 A 酒……………大さじ2
 薄口しょうゆ……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 だし汁……………適量
 木の芽orみつば……………適量

▼作り方

- ①米を洗ってざるにあげ水気を切る。筍は5mm程度の薄切りに、油揚げはあらみじん切りにする(冷凍時に筍を薄切りにしておけば凍ったまま使えます)。
- ②炊飯器に米とA、2合の目盛りに合わせてだし汁を入れたら、筍と油揚げを加え、30~60分おいて炊き始める。
- ③炊きあがったら、混ぜ合わせて器に盛り、木の芽またはみつばをのせる。

春キャベツのコールスロー

▼材料(2人分)

キャベツ……………1/4合
 茹でた筍……………約100~150g
 油揚げ……………1/2枚
 A マヨネーズ……………大さじ2
 サラダ油……………大さじ2
 酢……………大さじ1 砂糖……………小さじ1
 塩……………適量
 人参のせん切り/新玉ねぎの薄切り
 コーン(缶詰)などお好みで適量

▼作り方

下準備:キャベツをあらみじん切りにして水気をきり、冷凍保存しておく。

- ①キャベツを自然解凍して軽く水気を絞り、お好みでにんじん、新玉ねぎ、コーンなどを加える。
- ②混ぜ合わせたAを加えて和え、塩・こしょうで味を整える。

Point:冷凍したキャベツを解凍すると塩もみしたあとのようにしんなりした状態になり、調理が簡単です。

暮らしのヒント

新玉ねぎはドレッシングで保存!

新玉ねぎの旬のおいしさを楽しむならドレッシングがおすすめです

新玉ねぎのドレッシングの作り方は簡単。薄くスライスした新玉ねぎ(中1個)に、酢(大さじ2)としょうゆ(大さじ1)を混ぜたものを和えるだけ。玉ねぎの切り方をみじん切りなどにする、材料を黒酢・しょうゆ・ごま油に変えて中華風にするなど、アレンジを楽しんでください。

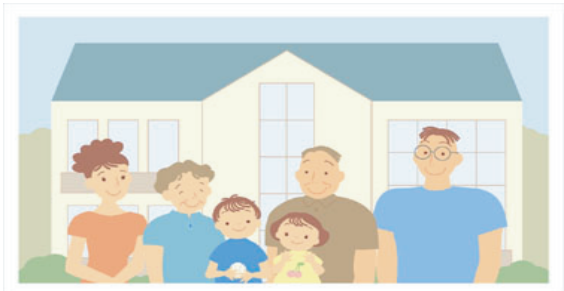


暮らしのワンポイント

おうちスペースで気軽に日光浴や自然浴

忙しい春だからこそ、自宅でリラックスできるスペースづくりを!

春は環境の変化によるストレスなどで、心身ともに疲れやすく、寒暖差が大きいため体調を崩しやすいようです。新緑を楽しむ自然浴や日光浴など、心身をほぐす春ならではのリラックスタイムは不調の予防につながります。ウッドデッキやガーデンルーム、縁側など家のスペースをアレンジして気軽にリラックスできる環境作りをしてはいかがでしょうか?



TOYAスマイル倶楽部事務局
 今治市玉川町中村甲677-7
 有限会社十弥工務店内
 TEL (0898)36-8182
 FAX (0898)36-8183
 E-mail: toya-info@toya.co.jp