

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。

今回のテーマは「野菜の冷凍保存」です。

毎日の食卓に欠かせない野菜。でも特売などでつい買いすぎてしまい、中途半端な状態で腐らせてしまう…という経験はありませんか？

それでは、お得に買うことができても、かえってもったいないですよね。

そこで、野菜をムダなく消費するひとつの方法として「冷凍保存」があります。

野菜をまとめて冷凍保存しておけば、保存する際のひと手間はあっても、毎日のおかず作りがスピーディーにできるので、結果、家事の時間短縮にもつながりますよ。

【上手に冷凍保存するには？】

冷凍保存するためには、保存袋に入れて空気を抜き、しっかり密閉することが基本。

素材の品質を落とさず冷凍する最大のポイントは早さです。

冷凍庫に入れる際、熱が伝わりやすい金属製のトレイやアルミホイルの上に

置けば、スピードアップにつながります。また、薄く平たく切るのもいいですね。

再冷凍は、品質を損なうのでNGです。

では、よく使われる野菜の冷凍保存方法をご紹介します。

【お手軽&便利! 生で冷凍保存できる野菜】

- にんじん…薄切りにすればそのまま冷凍できます。味噌汁などは凍ったままでOK。炒め物やサラダは半解凍にして水気を切ってから使いましょう。
- 玉ねぎ…薄くスライスし、水にさらさずに冷凍。使用時は自然解凍で。また、炒めて薄くのばして冷凍すれば、カレーなどに応用できます。
- トマト…丸のまま、もしくはざく切りにして冷凍。凍ったままソースやスープに活かします。
- だいこん…固形のまま冷凍するとスカスカになるのですりおろし、小分けにして冷凍。使うときは、冷蔵庫で自然解凍がベスト。大根をおろしたときに出た汁も、製氷皿などで冷凍すれば、味噌汁や煮物の隠し味に使えるので、捨てずに活かしましょう。
- しめじ、えのきなどのきのこ類…石づきを取り、洗わずに冷凍。調理時は凍ったまま使えます。



【加熱してから冷凍した方がいい野菜】

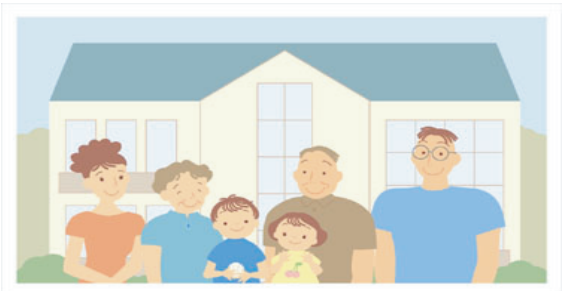
- じゃがいも…生のままだと、スカスカになるので火を通し、つぶしてから冷凍。使う前に自然解凍すれば、コロッケやサラダも手早くできます。
- もやし…安いからまとめ買いしたいですよね。でも、日持ちしないので、油のみで軽く炒めてから保存。凍ったまま炒め物などにどうぞ。
- ほうれん草、小松菜…塩茹で後、水でしめてから絞り、切ってから保存。冷蔵庫で自然解凍して和え物に。みそ汁には凍ったまま使えます。
- ブロッコリー…熱湯で硬めに塩茹でし、粗熱を取ったら小さい房ごとに切って冷凍。スープや炒め物に凍ったまま使えます。茎もサラダなどに使えるので、捨てずに細かく切って、茹でてから冷凍しましょう。チャーハンなどに重宝しますよ。



一部、冷凍には「向かない食材」があります。それはレタスや白菜、きゅうりなどの「水分の多い野菜。」

冷凍やけをおこしたり、解凍をした際にべちゃっとなる恐れが。もし、大量にあるのならば、浅漬けやピクルスにすれば、量も減りますし、いろいろなメニューに応用できます。

野菜たっぷりのメニューで、彩り豊かな食卓を楽しみましょう。



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