

住まいのかかわら版

平成24年
10月号

<発行>

(有) 林工務店

佐賀県鹿島市大字納富分938-3
Tel: 0954-62-2686
Fax: 0954-62-2708

野菜を冷凍保存してムダなく使いましょう！

正しい冷凍保存法を知れば、野菜の無駄使いも防げ、節約にもつながります。

みなさま、元気で過ごすごでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。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、かえってもったいないですよ。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、しっかりと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バット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。みそ汁などは凍ったままでOK。炒め物やサラダは半解冻にして水気を切ってから使いまししょう。

●**玉ねぎ**……薄くスライスし、水にさらさず冷凍。使用時は自然解凍で。また、炒めて薄くのはして冷凍

すれば、カレーなどに活用できます。
●**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れます。

●**だいこん**……

固形のまま冷凍するとスカスカになるので、小分けにして冷凍。使う時は、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、みそ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。



頭の体操！間違いないゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見て二ヤ〜



●**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、つぶしてから冷凍を。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を。凍ったまま炒め物などにどうぞ。



●**ほうれん草、小松菜**……塩ゆで後、水でしめてから絞り、切ってから保存。冷凍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**……熱湯で硬めに塩ゆでし、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、ゆ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、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。野菜たっぷりメニューで、彩り豊かな食卓を楽しみましょう！

裏面にも役立つ情報が満載！