

## 冷凍保存のすゝめ

Time is Fresh!

No Air!

More Flat!

|        |   |
|--------|---|
| にんじん   | 薄切りにして冷凍か、サッと炒めて甘みを出してから冷凍<br>生の場合、冷蔵庫で自然解凍。炒めた場合、冷凍のまま調理                 |
| じゃがいも  | 生は不可（中身がスカスカになり、食感が悪い）<br>茹でた後、一口大にするかマッシュにして冷凍<br>冷蔵庫で自然解凍               |
| きゅうり   | 小口切りにして塩もみで水気を出してから冷凍<br>冷蔵庫で自然解凍   |
| タマネギ   | 丸ごととは不可<br>スライスして冷凍（水にさらさないように）か、炒めて甘さをだしてから冷凍<br>冷凍のまま調理                 |
| ピーマン   | さっと炒めて青臭さを飛ばしてから冷凍（タネは除いておく）<br>冷凍のまま調理                                   |
| 茄子     | 皮をむき、一口大に切つてあく抜きをしたあと、しっかり水気を切つてから冷凍<br>冷凍のまま調理（煮浸しなど）                    |
| トマト    | ざく切りしてから冷凍（調理の際に潰すのだから急速冷凍するため）<br>冷凍のまま調理                                |
| 大根     | おろしてから冷凍保存（風味は落ちる）<br>冷蔵庫で自然解凍  |
| もやし    | サッと油で炒めてから冷凍保存<br>冷凍のまま調理   |
| ねぎ     | 小口切りか3cmほどに切つてから冷凍保存<br>冷凍のまま調理   |
| パセリ    | まず茎のまま冷凍させ、パリパリと手で細かくしてまた冷凍。<br>冷凍のまま調理                                   |
| 牛蒡     | さかがきにし、あく抜きをする。さらに熱湯でサッとゆで、冷ましてから冷凍保存。<br>冷凍のまま調理                         |
| きのこ類   | 石づきを切り落とし、細くほぐしてから冷凍保存（水洗いはしないように）<br>エリンギやマッシュなど、食感が大切なものはサッと茹でるか炒めてから冷凍 |
| さやいんげん | へたと筋をとって、茹でてから冷凍（あまりやわらかく茹でないように）<br>冷凍のまま調理                              |
| 枝豆     | さっと塩ゆでして冷凍保存<br>冷凍のまま調理   |
| ブロッコリー | 小房に分けて、塩ゆでしてから冷凍保存（硬めOK）<br>冷凍のまま調理                                       |
| 青菜     | サッと塩ゆでし、水気をよく切つてから3cmほどに切り冷凍保存<br>冷凍のまま調理（汁物、炒め物）、自然解凍（和え物）               |
| オクラ    | 板ズリし、サッと茹でて水気をしっかり切つて冷凍保存<br>冷凍のまま調理（汁物、炒め物）、自然解凍（和え物）                    |
| にんにく   | 小房に分けて冷凍保存（薄皮は剥かないように）  |
| 生姜     | そのままでも可（すり下ろしての冷凍保存は風味が損なわれるのNG）  |

\* にんにく・生姜は、風味をつける食材なので冷凍はなるべく避けたい  
風通しの良い場所で新聞紙にくるんで保存が理想。  
生姜は水（または焼酎）につけて冷蔵庫に保存でOK