

住まいのかかわら版

2012年10月号

<発行>

UDhome
UDホーム株式会社

野菜を冷凍保存してムダなく使いましょー!

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、元氣でお過ごしでしょうか？

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ふ…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、かえってもつたないですよ。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凍にして水気を切ってから使いましょー。

●**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。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すりおろし、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ー。



●**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。



頭の体操! 間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあーチャレンジしてみてね!

答えは裏を見てニヤ〜



裏面にも役立つ情報が満載!