

# お魚編 こんな声がありました！

組合員Cさん

まぐろのたたきで丼にしたけど、生臭いのが気になったわ



組合員Dさん

切り身魚を冷凍のまま調理していたけど、解凍してから焼いた方がおいしいのかしら？



## 冷凍魚の解凍のコツ！

### 切り身魚

#### 半解凍がおすすめ！

焼いたり煮たりする切り身魚は半解凍状態（指で押してみても少しへこむ程度）での調理がおすすめ！小さいものなら冷凍のままでもOK。解凍時に出るドリップを少なくすることがおいしく調理するコツです。

#### ●冷蔵庫解凍



#### ●急ぐ場合は流水解凍



### お刺身類

#### 流水解凍がおすすめ！

お刺身類、カツオのたたきやしめ鯖などは流水ですばやく解凍。半解凍で中心がまだ凍っている状態でスライスするのがおすすめ。冷蔵庫での長時間解凍は、商品に最もダメージを与え、食感が悪くなり生臭くなる場合があるので避けてください。

半解凍の状態に



### 干物

#### 冷凍のまま焼くのがおすすめ！

干しあがりの状態を変えないように急速冷凍しています。干物には塩分が含まれているため、解凍するとドリップと一緒に旨みまで溶け出してしまうので、冷凍のまま調理してください。

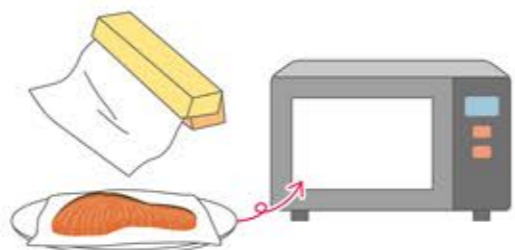
魚種によっても異なるので商品パッケージに記載されている調理法をご参照ください。



### どうしてもすぐに調理したいとき

#### 電子レンジを使って急速解凍！

クッキングペーパーを敷いたお皿にのせて解凍。解凍時に出た余分なドリップを吸い取ることで、過熱ムラが無くなるのでおいしく仕上がります。



パッケージを読むことは大事だね！



### ★まとめ★

- ★切り身は半解凍で！ ★生で食べるものはすばやく半解凍！
- ★干物は冷凍のまま調理。
- ★パッケージに調理法が記載されている場合は必ず読みましょう。製造者がおすすめする一番おいしい食べ方です！



いつもの冷凍肉・冷凍魚がおいしくなる

# 解凍術と調理法

コープの宅配でおなじみの冷凍の肉や冷凍の魚。常備しておく、とっても便利ですが、思うような味や食感に仕上がらなかった経験はありませんか？おいしく調理するためのコツを紹介します。

# お肉編 こんな声がありました！

組合員Aさん

豚こま切れ肉のバラ凍結だったので、すぐに火が通ると思い冷凍のまま炒めたらパサパサになっておいしくなかったわ！



組合員Bさん

鶏もも肉の切り身を凍ったままカレーに入れたら、肉の旨みが感じられなかったし、見た目も小さく固くなったような...



## 冷凍肉をおいしく食べるコツは解凍にあり！

肉は解けきる直前が一番良い状態です。完全に解けきってから時間をおくと肉汁（ドリップ）が流れ出てしまいます。「少し凍っているかな？」というくらい状態で調理するのがベスト。 ※解凍時間は包材やお肉の種類によって、かなり差があります

#### ●冷蔵庫解凍



解凍時間の目安：肉1kgで約4時間

ポリ袋か容器に入れ、冷蔵庫に移します。冷凍肉の外側と中心部の温度差が少ない状態で解凍されるので、肉の旨み成分である肉汁の流出を最小限に抑えることができます。

#### ●氷水解凍



解凍時間の目安：肉1kgで約3時間

ポリ袋に入れて氷水に浸し、解凍するまで水を追加します。冷蔵庫よりも表面温度を低く保って解凍できるので、ベストな解凍方法ですが手間がかかります。

### 解凍後の調理のコツ

解凍した肉を調理前に室温に約10分程度置きます。調理時の温度差が少なくなるので、よりおいしく食べることができます。

10分程度



### 冷凍のまま加熱すると、おいしくないの？

肉は温度差に弱いので凍ったままの状態でも調理すると、急激な温度差によりキュッと締まって固くなってしまいます。薄切り肉でも解凍してから調理しましょう。食感が変わります。



凍ったまま加熱

解凍後加熱

### ★まとめ★

- ★冷凍肉は解凍してから調理が基本！なるべく早めに使い道を決めておきましょう。
- ★解凍は肉汁を出さないことが大事！常温やレンジでの解凍はNG！
- ★調理前に少しだけ室温に置くのがおいしく調理するコツ！

なるほど！解凍方法でお肉のおいしさが変わるんだね～

