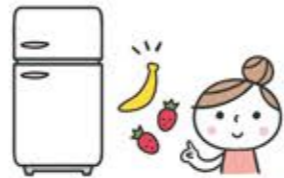







## 他にもあるよ冷凍保存

野菜をそのまま冷凍保存するだけでなく、ひと手間かけた冷凍方法や、こんなものも!? などいろいろなアイデアをモニターさんから教えてもらいました。



<p><b>果物</b></p> <p><b>いちご</b></p>  <p>ヨーグルトにかけても!</p> <p>ヘタを取ってそのまま冷凍。少し解凍してそのまま食べたり、ヨーグルトに入れたりしています。(Nさん 40代)</p>	<p><b>バナナ</b></p>  <p>皮をむいて輪切りにして冷凍。冷凍のままミキサーにかけジュースに。カレーを煮込むときにも投入しています。(Iさん 60代)</p>	<p><b>葉物</b></p> <p><b>ほうれん草</b></p>  <p>ゆでて汁気をしぼってラップに包んで冷凍。そのままみそ汁に入れます。(Sさん 40代)</p>	<p><b>春菊</b></p>  <p>熱湯に通し小袋に入れて冷凍。緑のものが欲しいときに便利。(花子 70代)</p>	<p><b>菜の花</b></p>  <p>下ゆでして適当な大きさに刻み冷凍。炒め物やみそ汁に。(Yさん 50代)</p>
<p><b>じゃがいも</b></p>  <p>生のまま冷凍したらまずかった(Kさん 50代)</p> <p>千切りにしてサッとゆで、ラップに包み冷凍。自然解凍してとろけるチーズをのせ、フライパンでカリッと焼きます。お好みでケチャップをつけて。(Kさん 50代)</p>	<p><b>ナス</b></p>  <p>電子レンジで加熱して皮をむいて丸ごとラップに包み冷凍。自然解凍してそのまま焼きナスとしてかつおぶしとしょうゆをかけて食べます。(Kさん 50代)</p>	<p><b>いんげん</b></p>  <p>ゆでて3cm程に切り、バラバラにして冷凍。煮物などの彩りに最後に入れます。(Sさん 60代)</p>	<p><b>オクラ</b></p>  <p>ゆでて薄切りにし、ラップに包みジップロックに入れて冷凍。自然解凍しておひたしで食べます。(Kさん 50代)</p>	<p><b>しじみ</b></p>  <p>うま味が増すらしく、砂出しをしてから冷凍し、みそ汁にそのまま入れます。(Sさん 60代)</p>

## 意外! 加工品も凍らせちゃうよ

<p><b>餃子の皮</b></p>  <p>余った皮を短冊切りまたは4等分にして冷凍。スープに入れてワンタンのように、スープがトロトロになります。(Nさん 40代)</p>	<p><b>納豆</b></p>  <p>そのまま冷凍。電子レンジ500Wで40秒程加熱してから食べます。ひきわり納豆は冷凍のままみそ汁に入れ納豆汁に。(Nさん 40代)</p>	<p><b>自家製たこ焼き</b></p>  <p>作ったたこ焼きを保存容器に重ならないように並べて冷凍。食べたい分だけ電子レンジで温めます。(Kさん 60代)</p>	<p><b>大福もち</b></p>  <p>まとめ買いをして冷凍しています。お茶のお供に!(Hさん 70代)</p>	<p><b>みそ</b></p>  <p>いろいろなみそを冷凍しています。(Sさん 60代)</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 冷凍保存のコツ

**失敗** 冷凍だから大丈夫と思って安心していたら、野菜が変色してしまい、結局使用できなくなった(Nさん 40代)

**失敗** 保存袋の中で大きな塊に(Nさん 50代)

**★コツ★** すぐ使う予定がなければ新鮮なうちに冷凍保存

**★コツ★** 水気はキッチンペーパーで拭き取る。調理時にくっついたり、油はねの原因に。薄く平らにして重ならないように!

**★コツ★** 保存袋に冷凍した日付を記入しておきましょう

7・8ページ「みんなのレシピ」は夏野菜を使ったレシピを紹介! 冷凍野菜も活用してね!

# 教えて! みんなの冷凍保存



使い切れない野菜や、少し余った食材はどうしていますか? 機関紙モニターの皆さんに冷凍保存している食材や冷凍方法について聞きました。

## ゆでない! 味付けしない! 野菜はそのまま冷凍保存しています!

ゆでて冷ます、下味をつけるといった下処理をせずに、野菜を切るだけで生のまま冷凍するアイデアです。冷凍した野菜は火の通りが早く、味もしみやすいというメリットも。



<p><b>ピーマン</b></p> <p>2つ割り、乱切り、細切り</p>  <p>冷凍のまま好きな大きさに切って炒め物に。手で割ることもできます。(Tさん 40代)</p>	<p><b>玉ねぎ</b></p> <p>薄切り、みじん切り</p>  <p>加熱調理なら何でも。辛みが抜けたり、あめ色にもなりやすい。(Yさん 70代)</p>	<p><b>きゅうり</b></p> <p>薄くスライス</p>  <p>炒め物や中華風のスープの具材に。ごま油・ニンニク・唐辛子・しょうゆ・煎りごまを炒めるのがおすすめ。(Yさん 50代)</p>	<p><b>キャベツ</b></p> <p>ザク切り、くし形切り</p>  <p>そのまま炒め物やみそ汁、スープの具材に。生と比べて火の通りが断然早い。(Yさん 50代)</p>	<p><b>にんじん</b></p> <p>千切り、薄いちょう切り</p>  <p>みそ汁やスープの具、炒め物に。千切りにんじんはサラダの彩りにも。(Oさん 70代)</p>
<p><b>きのこ類</b></p> <p>(しめじ、エリンギ、まいたけ、えのきなど)</p> <p>石づきを切ってほぐす</p>  <p>余ったきのこを都度冷凍してきのこミックスに。朝のみそ汁が時短になりました。(Kさん 50代)</p>	<p><b>トマト</b></p> <p>ヘタを取って丸ごとザク切り</p>  <p>凍ったまま流水に当てると湯むき状態に! 包丁で簡単に切れます。スープや煮込み料理に。(Tさん 40代)</p>	<p><b>大根</b></p> <p>半月切り、いちよう切り、すりおろし</p>  <p>冷凍のまま煮物に。電子レンジ調理も。(Oさん 50代) すりおろした大根は必要な分だけ割って使う。(Iさん 60代)</p>	<p><b>ねぎ・みょうが・ニラ</b></p> <p>小口切り、斜め切り。みょうがはそのままで</p>  <p>みそ汁の具や炒め物に。(Kさん 50代)</p>	<p><b>しょうが</b></p> <p>すりおろし、丸ごと</p>  <p>すりおろしたものは凍ったまま折って使います。(Hさん 70代) 丸ごと冷凍したものは必要ときにすりおろします。(Kさん 50代)</p>
<p><b>かぼちゃ</b></p>  <p>生のまま一口大に切って冷凍。使うときそのまま調味料を入れて煮込みます。(Mさん 70代)</p>	<p><b>パセリ</b></p>  <p>そのまま冷凍し、凍ったまま使う分だけクシャクシャとするとみじん切り状態に。(Nさん 60代)</p>	<p><b>もやし</b></p>  <p>食べ切れないときはそのまま冷凍室へ。少しベチャツとするので炒め物にするとよいです。(Nさん 40代)</p>	<p><b>小松菜</b></p>  <p>食べやすい大きさに切ってゆでずに冷凍。食べる時に塩やしょうゆなどに浸しながら解凍すると漬物やおひたしに。(Nさん 60代)</p>	

**調理のポイント** 解凍せず加熱調理が基本。冷凍すると食感が変わるのでサラダなどでの生食に適さないものが多いです。