

だからおいしい! 便利・スゴ技冷凍食品

コープの冷凍食品スゴ技について、
日本生協連 海老名さんに聞きました。



冷凍食品の
あれこれ
教えます!



Q 絶対に加熱しないとだめ?
一度揚げてありそうな商品なのに、
自然解凍ではだめで「加熱してください」とあるのはなぜ?

A 基本的に火は通っていますが、自然解凍と表示するための条件・
基準で製造をしていないからです。解凍すると離水して食感が変わ
るなど食味が劣るだけでなく、衛生面での安全性も保証されていな
いんです。



Q 冷凍食品は保存料が少ない?
冷凍食品は冷蔵商品に比べて、
保存のための添加物などは少ないの?

A 一般的に冷凍食品はマイナス18℃以下で冷凍保存し、腐敗や食中毒の原因となる細菌が
活動できないため、保存料などの添加物を使用する必要がありません。一方、冷蔵商品の中
には細菌がゆっくり活動し増殖する場合があるため、それを抑制する目的でpH調整剤など
を使用している商品があります。



Q レンジでできるフライやコロッケ
コロッケなどはレンジで温めると
べちゃっとするイメージでしたが、最近はレンジで温めても
衣がサクツとなる商品があります。そのわけは?



A ずばり、パン粉にあります! 試行錯誤した結果、ドライパン粉70%、生パン粉30%を
ミックスして衣付けしています。また、衣の比率を50%に抑え、軽い食感に。レンジ調
理の後、オーブントースターで約2分加熱すると衣がさらにカリッと香ばしくなりますよ。

Q 自然解凍OKの商品
お弁当用などで
自然解凍OKの
商品があります。
なぜ大丈夫なの?



A 厳格な衛生基準の下で作られているからです。自然解凍品は
製造過程でとても厳しい取り扱い方法が定められています。
「35℃で9時間保存した上で、細菌試験・味・風味・食感の官能試
験を行い、それをクリアすること」。とてもハードルの高いこの条
件にパスした自然解凍品は、安心して加熱調理せずに食べたり、
お弁当に入れたりすることができます。ただし、清潔な手や箸で
扱ってくださいね。



だから
自然解凍でおいしく
食べられるんだね!



今回の
特集は...
冷凍食品の
ヒミツ

進化する冷凍食品

かつて「冷凍物はおいしくない」「手抜き」というイメージがありましたが、
最近では冷凍技術の進歩により、おいしくて便利なものがたくさんあり、
現代の食生活には欠かせないものも。身近な冷凍食品のヒミツを知ろう!

正しい
保存方法って
あるの?



添加物は
少ない?

冷凍食品基礎知識

① 食材に応じた解凍・調理方法でよりおいしく!

食材によって
違います!

半解凍状態が基本
解凍し過ぎないことが
大切です。

野菜類 凍ったまま直接加熱
ほとんどの冷凍野菜は急速冷凍する
前に加熱処理をしているので、加熱時
間は生野菜の2~3割で十分です。

生鮮品 外気に触れると酸化して
ビタミンなどの栄養
分が失われるので、食
べる時間に合わせて必
要な分だけ、なるべく
包装のまま解凍しま
しょう。

果実

肉・魚の解凍方法は13ページ「組合員の声Q&A」をご覧ください。

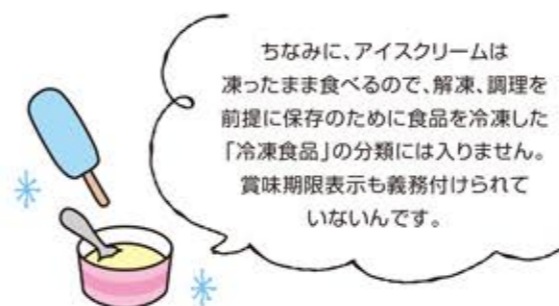
② 冷凍すると 栄養価は 落ちないの?

急速冷凍するので栄養の損失は
最小限にとどめられ、長期間維持
されます。



③ 冷凍食品に賞味期限が あるのはなぜ?

定められた方法で保存した場合、品質の保持が十分に
可能であると認められる期限が賞味期限。冷凍食
品も冷凍状態がきちんと保たれていれば菌の増殖は
ないので、食べても衛生的に問題はありません。しか
し、長期間保管することで少しずつ風味が落ちる場
合があるので賞味期限が設定されています。



④ 冷凍食品のかしこい保存方法

- 冷凍室内は隙間を少なく! 8~9割詰めましょう。隙間を埋めるの
に保冷剤や水を入れたペットボトルも有効です。
- 一度開封したら、しっかり空気を抜いて口を閉め、手早く冷凍室へ。

⑤ 袋がパンパンに膨らんだ冷凍食品は 食べても大丈夫?

冷凍室を開け閉めする際に温度が変動し、食品に付いた微細な氷
が昇華(氷から水にならずに直接気体になる現象)し、パッケージ
内の空気の体積が増加することで包材が膨らむことがあります。
品質に問題はありません。ただし、袋が開いて解凍され、腐敗して
いる場合も同様に膨らむことがあります。その場合は使用しないで
ください。

参照: 一般社団法人 日本冷凍食品協会「冷凍ONLINE」 <https://online.reishokukyo.or.jp/>