

# フリージング（冷凍保存）を活用し 上手にお買い物しましょう！

## ●肉・魚の冷凍保存方法

### <保存期間>

おおよそ 2～3 週間です。最大でも 1 か月になります。



### <保存方法>

#### ① 塩や砂糖で味をつける。

- 塩や砂糖をつけることで、肉や魚の水分が引き出されるため、そのまま凍らせるよりダメージを防げます。下味をつけた後、**表面の水分を取ってから冷凍しましょう。**
- 冷凍では細胞が多少壊れるので、下味をつけておくと中にも味がしみこみ、調味料が少なくても済みます！減塩にも！

#### ② 一度で使い切れる量に小分けして冷凍する。

- 少量で冷凍しておくことで、解凍時間も短縮できるので、調理に便利です。
- 冷凍されるまでの時間が早まるので、より新鮮な状態で冷凍保存ができます。

#### ③ 冷凍する際は急速に冷凍する。

- アルミトレイなどに入れて冷凍をする、保冷剤を乗せて冷凍庫に入れ急速に冷凍をする、冷凍庫の設定温度を下げておくなどをしましょう。**急速冷凍すると、味の劣化が少なく、解凍後も新鮮に味わえます。**

#### ④ 加熱処理をしてから冷凍する。

- 冷凍前に加熱することで、表面の細菌繁殖を抑えることができるため、より長持ちします。

<解凍方法>

	電子レンジ	自然解凍	流水解凍	冷蔵庫解凍	氷水解凍
所要時間	約 4 分	約 1 時間	約 20 分	約 9 時間	約 100 分
メリット	短時間での解凍が可能		仕上がりがよく、早く解凍できる	上手に解凍できる	上手に解凍できる。その割に時間もかからない
デメリット	加熱にムラができ、変色する可能性がある。水分が多く出てしまうため、べちゃとした食感になる。	季節によって、注意が必要	水がもたない	時間がかかる	

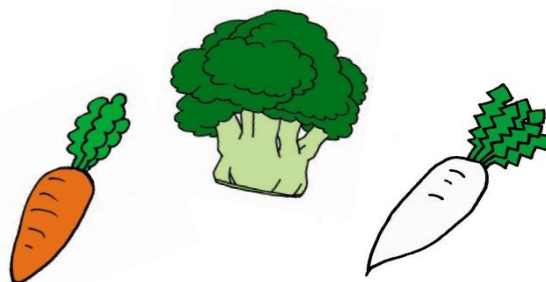
※どの解凍方法を用いても半解凍の状態です。調理に使いましょう。

- 完全に解凍してしまうと、うま味も流れ出てしまうので、解凍寸前の状態で使用するのが望ましいです。

●野菜・きのこ類・いも類の冷凍保存方法

<保存期間>

おおよそ 1 か月になります。



①野菜の場合

<保存方法>

野菜の 80～90%は水分です。そのため、生で冷凍し解凍した際に水分がたくさん出てしまいます。そのため、**下茹でし、水分を出してから冷凍する**ことをおすすめします。

① 生のまま冷凍する場合

- 使いやすい大きさにカットし、一度で使い切れる量に小分けして冷凍しましょう。

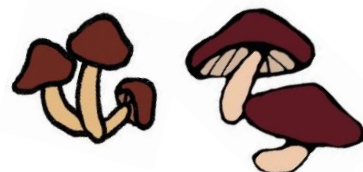
② 下茹でてから冷凍する場合

- 少し硬めに茹で、しっかりと水気をきってから一度で使い切れる量に小分けして冷凍しましょう。
- 水気がしっかりと切れていないと、冷凍後に野菜がくっついてしまうので、キッチンペーパー等で丁寧に水気を拭き取るか、ザルにあげてしっかりと水気を切ってから冷凍保存する必要があります。

#### <解凍方法>

基本的には冷凍のまま調理することをおすすめします。

自然解凍をしてしまうと、水分が流出してしまい、食感が損なわれてしまうため、炒め、茹で、煮込み料理等に冷凍のまま使用しましょう。



#### ②きのこ類の場合

★きのこは冷凍することで、うま味がアップするのでおすすめです！

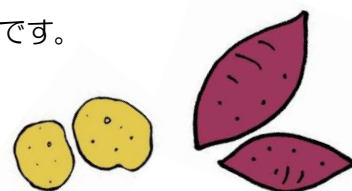
##### <保存方法>

石づきをカットし、小房に分け食べやすい大きさにカットし、洗わずに密封し保存します。

- 風味が落ちるのを避けるため、洗わずに保存します。汚れやほこりが気になる場合は、水で湿らせたキッチンペーパーで拭き取りましょう。

##### <解凍方法>

炒め物、煮物、炊き込みご飯など…冷凍のまま調理をして大丈夫です。



#### ③いも類の場合

##### <保存方法>

##### ① 生のまま冷凍する場合

食べやすい大きさにカットし、しっかりと約 10 分間、水にさらしてから小分けにして冷凍しましょう。

- **あく抜きをしっかりと行うことで、変色を防ぐことができます。**
- 

##### ② 加熱してから冷凍する場合

食べやすい大きさにカットし、柔らかくなるまで加熱します。（ペーストにする場合は、熱いうちにつぶします。）よく水気を拭きとり小分けにして冷凍しましょう。

※**加熱してからの冷凍保存は変色が少ないです。**

##### <解凍方法>

冷凍のまま調理をすることをおすすめします。いも類は、水分の影響を受けやすいので、一度解凍してしまうと、水っぽくなってしまいます。

開成町子育て健康課  
健康づくり班