

上手に冷凍！美味しく食材を使い切りましょう！

残暑厳しい中、食材が傷むのはまだまだ心配ですね。なるべく使い切りたいたいと思っても上手くはいきません。そんな時、冷凍保存ができれば便利ですね。でも、その食材が冷凍できるのかは意外と判断が難しかったりします。

今回は、**家庭での上手な冷凍保存**についてお話します。

★冷凍保存が向いているもの

乾燥品や加熱処理したもの、塩蔵品など水分量が比較的少ないものです。またスープやソース、裏ごしした野菜などのすでに組織が壊れているようなもの、パンやごはん、餅、納豆なども冷凍保存ができるとされています。

★冷凍保存が向いてないもの

水分が多くて、細胞組織がしっかりしている生野菜などはそのままの冷凍保存には向いていません。また、生卵・牛乳・豆腐・こんにゃくなども冷凍保存は向いていません。

●家庭で上手に冷凍保存するための一工夫

●新鮮なうちに冷凍する

新鮮なうちに冷凍することで菌の増殖を防ぎ、酵素などの働きを抑えて栄養価などの減少を防げます。「肉や魚は買ってすぐ冷凍する方が良いですね。」



- 水分量を減らす
食品の細胞の水分が多いと、凍った時に膨張して食品の細胞を壊してしまいます。下ごしらえをして食品中の水分を減らすと、その影響は少なくてすみます。「肉や魚は下味をつけて、野菜はかためにゆでて冷凍しましょう。」
- 早く凍らせる
早く凍らせる事により氷の結晶が大きくなり食材へのダメージを少なくできます。ステンレス製の容器やアルミホイルなどの熱伝導性の良いものに入れ、さらに食材の厚みを薄くして早く凍らせると良いでしょう。また、最近の冷凍庫には-40℃程度の冷気による急速冷凍モードがあるのでそういった機能も活用しましょう。

●解凍の仕方にも注意しましょう！

- 5～25℃の温度帯で解凍してしまうと、ドリップがでてきてしまい美味しくなくなってしまいます。冷蔵庫や氷水などの1～5℃の低温で解凍、もしくは高温で一気に加熱しましょう。
- ・野菜などを加熱調理する時には凍ったまま調理して、一気に火を通す
 - ・肉や魚などは冷蔵庫で低温解凍することで、ドリップの少ない解凍ができます。

冷凍保存はとても便利なものです。しかし、食材へのダメージも少なからずあります。冷凍したからといっていつまでも保存できると思わずに、なるべく早く使いましょう。冷凍保存をすることで、食材を無駄にする事なく、上手に美味しくいただきましょう。

2017年
8月5週
(35号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

