

住まいのかわら版



<発行>

株式会社 ミスタービルド福島
福島市西中央5丁目2-3
TEL.024-533-1251

冷凍を活用しましょー！

野菜やパスタなどを冷凍保存するんですよ。とっても重宝しますよ。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「冷凍の活用」です。まとめ買いをした野菜やパスタなどをあらかじめ冷凍しておく、とっても便利です。

野菜はそのまま冷凍で鮮度を保ち、手軽に調理

ほうれん草や小松菜などは、冷蔵保存だと、だんだん葉から水分が抜けてシナシナに。そこで、冷凍保存が有効ですが、ゆでて水気をきってから冷凍というのが一般的ですが、今は、ゆでずに冷凍保存するものが、手間いらずでラクチンです。

それぞれ、洗って食べやすい大きさに切り、しっかりと水気をふき取ってから、冷凍用の保存袋に入れて冷凍します。解凍は、お湯をかけるか、電子レンジで加熱を。だしで解凍すると、おひたしになります。炒めものときは、そのまま入れま

す。ほかに、長ネギや万能ネギ、玉ねぎ



ぎも生のままの冷凍保存が可能！ちなみに、キャベツやレタスは、水分を多く含み、ごぼうなどは繊維が多いので、冷凍には不向きと言われています。トマトは、生食用でなく、加熱用として使うならOK。凍ったトマトを水でぬらすと、皮がおもしろいようにむけ、湯むきいらずで、料理に使えますよ！



平たくして冷凍すると、冷凍効率が上がり、省スペースで保存できます

キノコは、冷凍することで細胞がこわれて酵素が働き、うまみ成分や栄養価もアップするそうです。



野菜やキノコ、パスタの保存期間は1カ月ほどだと言われていますが、様子を見てコンスタントに使うと良いですね

キノコは、汚れなどが気になれば、キッチンペーパーなどで表面を優しく拭いて石づきを落とし、房をほぐして冷凍用の保存袋に入れます。しいたけは丸のまま入れ、ナメコは、袋ごと冷凍しましょう。食感、シイタケやナメコはあまり変わりませんが、エノキダケやブナシメジ、エリンギは、多少変わるので、お好みで試してください。パスタをまとめてゆでて、冷凍保存すると、時短になります。

パスタや卵も冷凍！豆乳でアイスもできる

パスタのゆで時間は、説明書きよりも少し短くし、アルデンテ程度でざるに上げます。流水で手早く麺のヌメリを取ったら、ボールに移してオリーブオイルを絡めます。お好みをひとまとめにして、冷凍用の保存袋に入れて冷凍します。

パスタの解凍は、自然解凍でも電子レンジでもOK。半解凍程度でもフライパンなどで調理できます。

生卵も冷凍できるってご存じでしたか？殻のままの生卵を、冷凍用の保存袋などに入れてひと晩、冷凍すればできあがり！殻は、水にさらすと、比較的簡単にむけます。黄身がねっとりして、卵かけごはんにおすすめですし、黄身をめんつゆに入れて冷蔵庫で半日程度漬ければ、



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは下を見てニヤー



冷凍卵は、納豆などと合わせてもおいしいですよ！

おつまみにもなりますよ。ちなみに、生卵の冷凍はひと晩程度、凍らせたなら、早めに食べましょう。ゆで卵は、白身がスカスカになるので、冷凍には向きません。お手軽おやつとして、小さい紙パックタイプの豆乳をそのまま凍らせると、シャリシャリのアイスに！冷凍で、いろいろと楽しんでみてくださいね！