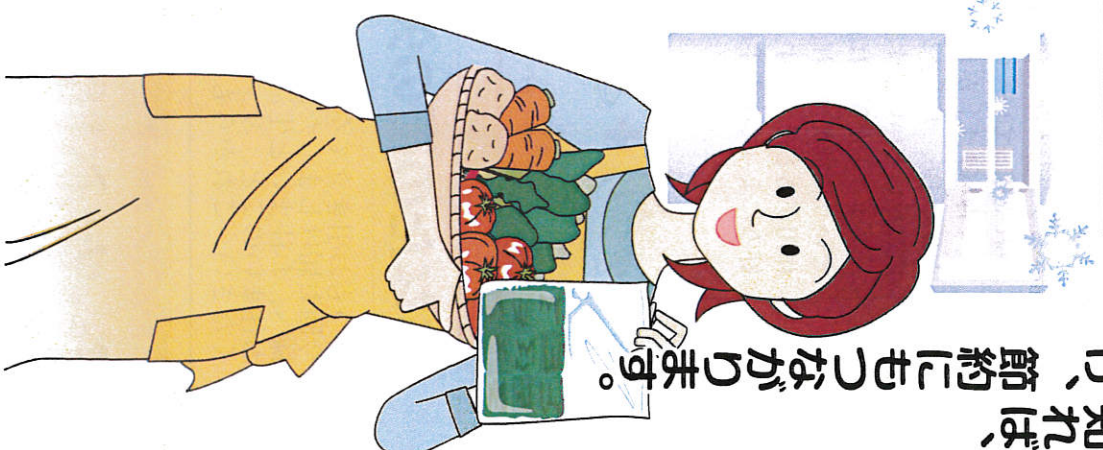


住まいのかわら版

Vol.5
2012年10
月号

＜発行＞
矢野建設（株）
〒410-0001 安八郡神戸町神戸131-12
事務所・工場 安八郡神戸町北一色599
Tel/Fax 0120-27-8250

野菜を冷凍保存してムダなく使いましょう！ 正しい冷凍保存法を知れば、 野菜の無駄使いも防げ、節約にもつながります。



みなさま、元氣でお過ごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「野菜の冷凍保存」です。

冷凍保存するためには、保存袋に入れて空気を抜き、しっかりと密閉することが基本。素材の品質を落とさず

上手に冷凍保存するには？

事の時間短縮にもつながりますよ。
ピーターにできるの、結果、家
あっても、毎日のおかず作りがス
ておけば、保存する際のひと手間は
ります。野菜をまとめて冷凍保存し
とつ方法として「冷凍保存」があ
そこで、野菜をムダなく消費するひ
も、かえってもったいないですよ。
それでは、お得に買うことができ
う…という経験はありませんか？
い、中途半端な状態で腐らせてしま
も、特売などでつい買いすぎてしま
毎日の食卓に欠かせない野菜。で

冷凍する最大のポイントは、早さで
す。冷凍庫に入れる際、熱が伝わり
ルの上に置けば、スピードアップに
つながります。また、薄く平たく切
るのいいですね。再冷凍は、品質
を損なうのでNGです。
では、よく使われる野菜の冷凍保存
方法をご紹介します。

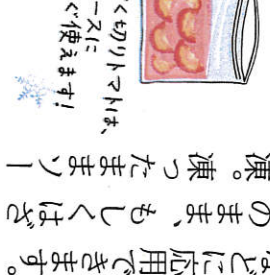
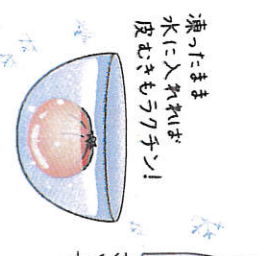
お手軽＆便利！ 生で冷凍保存できる野菜

●**にんじん**…薄切りにすればその
まま冷凍できます。みそ汁などは
凍ったままでOK。炒め物やサラダ
は半解凍にして水気を切ってから使
いましょう。

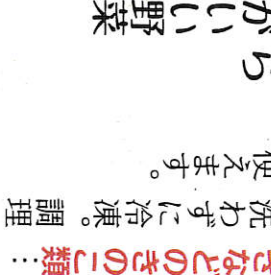
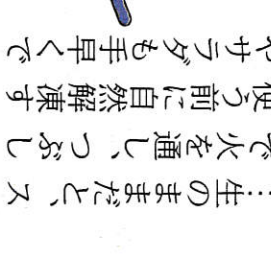
●**玉ねぎ**…薄くスライスし、水に
さらさず冷凍。使用時は自然解凍
で、また、炒めて薄くのばして冷凍

すれば、カレーなどに応用できます。
●**トマト**…丸のまま、もしくはざ
く切りにして冷凍。凍ったままソ
スやスープに
活かれます。

●**だいこん**…
固形のまま冷
凍するとスカ
スカになるので
すりおろし、小
分けにして冷
凍を。使う時
は、冷蔵庫で自
然解凍がベス
ト。大根をおろ
したときに出
た汁も、製氷皿
などで冷凍す
れば、みそ汁や
煮物の隠し味に使えるので、捨てず
に活かしましょう。



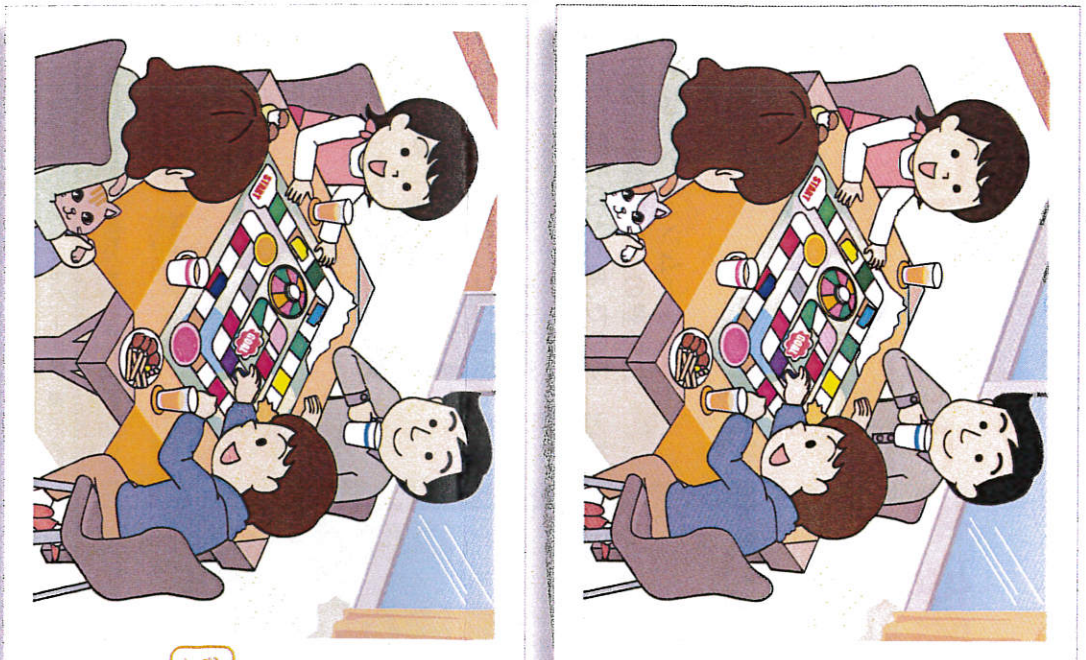
●**じやがいも**…生のままだと、ス
カスカになるので火を通し、つぶし
てから冷凍を。使う前に自然解凍す
れば、コロッケやサラダも手早くで
きます。
●**もやし**…
安いからまと
め買いたい
ですよね。で
も、日持ちし
ないので、油
のみで軽く炒
めてから保存
を。凍ったまま炒め物などにどうぞ。



●**ほうれん草、小松菜**…塩ゆで後
水でしめてから絞り、切ってから保
存。冷蔵庫で自然解凍して和え物に。
みそ汁には凍ったまま使えます。

●**ブロッコリー**…熱湯で硬めに塩
ゆでし、粗熱を取ったら小さい房ご
とに切って冷凍。スープや炒め物に
凍ったまま使えます。茎もサラダな
どに使えるので、捨てずに細かく
切って、ゆでてから冷凍しましょう。
チャーハンなどに重宝しますよ。

一部、冷凍には「向かない食材」
があります。それはレタスや白菜、
きゅうりなどの「水分の多い野菜」。
冷凍やけをおこしたり、解凍をした
際にべちゃっとなる恐れが。もし、
大量にあるのなら、浅漬けやピク
ルスにすれば、量も減りますし、い
ろいろなメニューに応用できます。
野菜たっぷりのメニューで、彩り豊
かな食卓を楽しみましょう！



頭の体操！間違ひさがしゲーム
上のイラストで違つところから箇所あります。
さあーチャレンジしてみてねー
答えは裏を見て
ニヤニヤ

裏面にも役立つ情報が満載！