



野菜の上手な冷凍方法

野菜の値段が高騰して、スーパーなどで野菜の購入を躊躇する方も多いのではないのでしょうか。安売りの時に買っても、残った野菜を腐らせてしまう事があるかもしれません。そんな皆様のために、今回は野菜の上手な冷凍保存方法について紹介します。

きゅうり

薄切りまたは1cm厚さに切り、重量の1%ほどの塩を振って5分ほどおき、軽く水気を切ります。使いやすいよう小分けして、ラップで巻いて、チャック付きのナイロン袋で密閉し、冷凍庫で保存します。使用する時は、自然解凍し、軽く水気を切りましょう。

トマト

切らずに丸ごとチャック付きナイロン袋に入れて、できるだけ空気を抜いてから密閉して冷凍庫で保存。使用する時は、20秒ほど水につければ解凍できます。解凍すると皮が簡単に剥け、味も染み込みやすくなっているので、スープなどに適しています。



じゃがいも

そのまま冷凍すると食感が損なわれるので、茹でてつぶして、マッシュポテトの状態にします。使いやすいよう小分けして、ラップで巻いて、チャック付きのナイロン袋で密閉し、冷凍庫で保存します。使用する時は、電子レンジでしっかりと解凍しましょう。(自然解凍だと、ザラついた食感が残りやすい)

ブロッコリー

小房に分けて硬めに茹でて、冷水で色止めをしてから、水気をよく拭き取ります。ラップで巻いて、チャック付きのナイロン袋で密閉し、冷凍庫で保存します。使用する時は、電子レンジや熱湯でさっと解凍します。炒め物などの時は凍ったままでも大丈夫です。

ほうれん草

洗って水気を切ってから、そのままチャック付きのナイロン袋で密閉し、冷凍庫で保存します。または、硬めに茹でて、1食分ずつ切って小分けにし、水気をしっかり切ってからラップで巻いて、チャック付きのナイロン袋で密閉し、冷凍庫で保存します。(茹でてから冷凍すると、解凍後多少筋っぽく感じるかもしれません)使用する時は、生のまま冷凍した場合は、沸騰したお湯で30秒ほど茹でて、流水にさらしてから水気を切る。茹でてから冷凍した場合は、電子レンジで解凍し水気を切るか、スープやみそ汁に使用する場合は、凍ったまま鍋に入れて調理できます。

きのこ類

石づきを除き、使いやすい大きさに切ってから、チャック付きのナイロン袋で密閉し、冷凍庫で保存します。しめじやまいたけなど、色々な種類のきのこをまとめて保存もできます。使用する時は、炒め物や汁物の場合は解凍せずに、和え物やマリネの場合は電子レンジで解凍します。

