



神奈川県

KANAGAWA

Let's エシカル!



おいしく使い切れる 冷凍保存術

捨ててしまった経験

食材を使いきれず

に

はありませんか?



「冷凍保存」を活用すれば食材が長持ちするだけでなく、最後までおいしく食べきることできるので家庭からの食品ロスが減らせます。調理の時短や節約にもつながりますので、ぜひ活用してみてください。



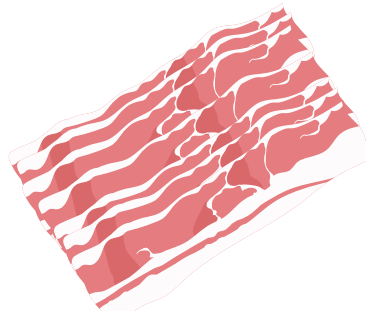
保存期間
1ヶ月

鶏もも&むね肉

▶ひと口大に切って冷凍する

キッチンペーパーで表面の水分を拭き取り、ひと口大やそぎ切りなど、使いやすい大きさに切る。表面に塩少々を振り、使いやすい分量ごとにラップで包み、冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。鶏肉は傷みやすいので購入したらすぐに冷凍しましょう。塩を振ることによってうまみがアップします。

使うときは、から揚げや炒め物にするなら解凍してから使いましょう。スープや煮物にするなら、凍ったまま調理ができます。



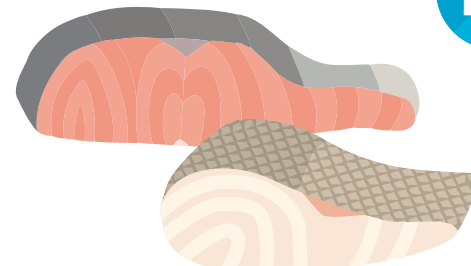
保存期間
1ヶ月

豚薄切り肉

▶薄く平らにして冷凍する

キッチンペーパーで表面の水分を拭き取り、塩少々を振る。50gや100gずつなど、使いやすい量ごとにラップで薄く平らに包み、冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。豚肉は薄く平らにして冷凍することでおいしさをキープし、塩を振ることによってうまみがアップします。

使うときは、炒め物などにする場合は解凍してから使いましょう。豚汁や煮物にするなら凍ったまま調理ができます。小分けに冷凍しておくことで使いたい分だけ取り出せるので便利です。



保存期間
1ヶ月

魚の切り身

▶酒を振って1切れずつ冷凍する

キッチンペーパーで表面の水分を拭き取り、酒を少々振って1切れずつラップで包んでから冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。鮮度が落ちやすい魚の切り身は、購入したらすぐに冷凍しましょう。酒を少々振って冷凍することで解凍時の生臭さが軽減します。食べやすく切ってラップで包み、小分け冷凍しても便利です。

焼き魚にする場合は解凍してから使いましょう。煮魚や炊き込みごはんにするなら凍ったまま調理ができます。



保存期間
1ヶ月

ちりめんじゃこ&しらす

▶ラップに包んで小分け冷凍する

未開封なら購入したパックや袋のまま冷凍できますが、少量残った場合は使いやすい量ごとにラップで包んでから冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。冷蔵だと日持ちがしにくいちりめんじゃこ&しらすは冷凍することで風味をしっかりキープできます。どちらも凍ったまま調理ができるので使い勝手抜群です。

使うときは、凍ったまま調理をしましょう。冷ややっこやサラダにトッピングすれば、室温ですぐに解凍できます。



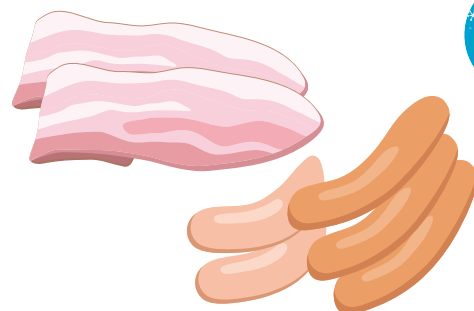
保存期間
1ヶ月

ひき肉

▶菜箸で筋をつけて冷凍する

キッチンペーパーで表面の水分を拭き取り、塩少々を振る。冷凍用の保存袋に直接入れて薄く平らにして空気を抜き、箸などで使いやすい分量に筋をつけて冷凍する。傷みやすいひき肉は、早めに冷凍をして鮮度を保ち変色を抑えましょう。塩を振ることによってうまみがアップします。

使うときは、凍ったまま筋のところで折れば必要な量だけ取り出せるので、解凍してから調理しましょう。蒸し焼きにしてほぐせば凍ったままでも調理ができます。



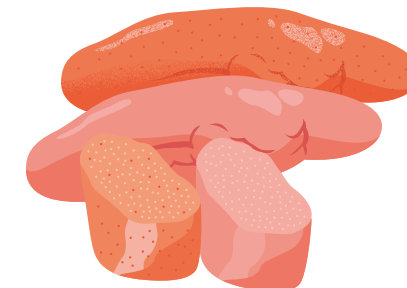
保存期間
1ヶ月

ベーコン&ソーセージ

▶ラップに包んで小分け冷凍する

未開封なら購入したパックや袋のまま冷凍できますが、少量残った場合はそのまま、もしくは使いやすい大きさに切ってからラップで包み、冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。小分けに冷凍しておくことで使いたい分だけ取り出せるので便利です。

使うときは、凍ったまま調理する。もしくは、解凍してから使いましょう。あらかじめ切って冷凍したものなら凍ったまま炒めものや煮物に使い、切る手間がないので調理の時短になります。



保存期間
1ヶ月

明太子&たらこ

▶ラップに包んで小分け冷凍する

未開封なら購入したパックや袋のまま冷凍できますが、残ったものやすぐに食べない場合は1本ずつ(1/2腹ずつ)ラップで包んでから冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。明太子&たらこは冷凍しても味は落ちないので冷凍向きの食材。凍った状態でもやわらかく、包丁で好きな大きさに切れるので便利です。

また、凍った表面に包丁で浅く切りこみを入れると手で簡単に皮がむけます。自然解凍をすればすぐにいただけます。



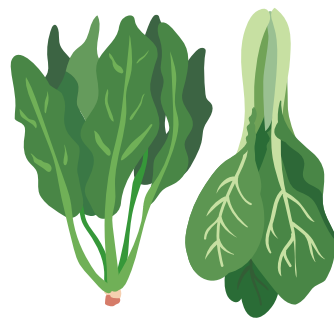
保存期間
1ヶ月

練り物 (ちくわ・さつまあげ)

▶ラップで包んで小分け冷凍する

未開封なら購入したパックや袋のまま冷凍できますが、開封して残ったものは1本ずつ、または1枚ずつラップで包むか、斜め切りや薄切りなど、使いやすい大きさに切ってラップで小分けに包み、冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。小分けに冷凍しておくことで使いたい分だけ取り出せるので便利です。

冷凍することでスグできて食感が少し変わりますが、味のしみこみがよくなります。凍ったまま調理、もしくは解凍してから使いましょう。



保存期間
1ヶ月

小松菜&ほうれん草

▶使いやすい大きさに切って生のまま冷凍する

洗って水けを拭き、使いやすい大きさに切って冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。どちらも生のまま冷凍ができ、凍ったまま必要な分量を取り出せるので便利。新鮮なうちに冷凍することで栄養価をキープし、火の通りも早くなるので調理時間が短縮できます。

使うときは、凍ったまま炒めものや煮物に調理しましょう。自然解凍をして水けを絞れば、茹でなくてもしんなりとした食感に変化するのでおひたしや和え物としていただけます。



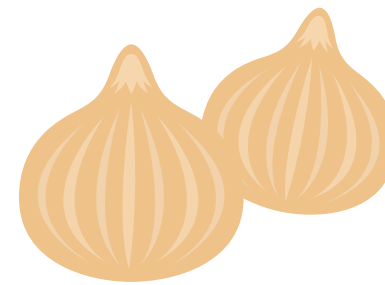
保存期間
1ヶ月

キャベツ

▶使いやすい大きさに切って生のまま冷凍する

洗って水けを拭き、ざく切りや細切りなど、使いやすい大きさに切って冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。生のまま冷凍ができ、凍ったまま必要な分量を取り出せるので便利。冷凍することで火の通りも早くなるので調理時間が短縮できます。

使うときは、凍ったまま炒めものやスープに加えて調理しましょう。自然解凍をして水けを絞れば、茹でなくてもしんなりとした食感に変化するのでおひたしやサラダとしていただけます。くし形に切ったものはポトフにおすすめです。



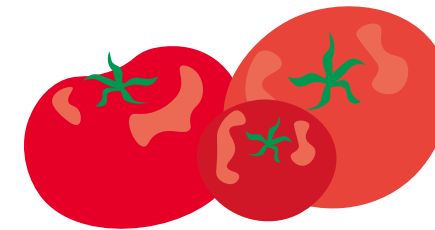
保存期間
1ヶ月

玉ねぎ

▶使いやすい大きさに切って生のまま冷凍する

くし形や薄切り、みじん切りなど、使いやすい大きさに切って冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。生のまま冷凍ができ、凍ったまま必要な分量を取り出せるので便利。

使うときは、凍ったまま炒めものやスープに加えて調理しましょう。冷凍することで火の通りが早くなるので、薄切りやみじん切りにして冷凍した玉ねぎを凍ったままフライパンで炒めれば、いつもの1/3の時間で飴色たまねぎになります。



保存期間
3ヶ月

トマト&ミニトマト

▶生のまま丸ごと冷凍する

洗って水けを拭き、トマトはヘタ付きのまま1個ずつラップで包み、冷凍用の保存袋に入れる。ミニトマトはヘタを取って冷凍用の保存袋に直接入れる。どちらも生のまま冷凍ができ、切り口がないので劣化しにくく、長期保存が可能です。

使うときは室温に5〜10分ほど置くと包丁で好きな大きさに切れ、丸ごと水にさらせば皮がツルンときれいにむけるので、トマト煮やカレーなどにおすすめです。凍ったまますりおろせばシャーベットになります。



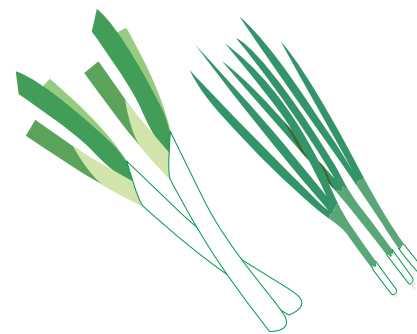
保存期間
1ヶ月

白菜

▶使いやすい大きさに切って生のまま冷凍する

洗って水けを拭き、ざく切りやそぎ切りなど、使いやすい大きさに切って冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。生のまま冷凍ができ、凍ったまま必要な分量を取り出せるので便利。冷凍することで火の通りが早く、カサも減るのでたっぷり食べられます。

使うときは、凍ったまま炒めものやスープに加えて調理しましょう。自然解凍をして水けを絞れば、茹でなくてもしんなりとした食感に変化するので和え物やおひたしとしていただけます。



保存期間
1ヶ月

長ねぎ&万能ねぎ

▶使いやすい大きさに切って生のまま冷凍する

洗って水けを拭き、ぶつ切りや斜め切りなど、使いやすい大きさに切って冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。生のまま冷凍ができ、凍ったまま必要な分量を取り出せるので便利。薬味として使う場合は小口切りにして使いたい分量ごとにラップで包んでから冷凍すると風味をキープしてくれます。ねぎは冷凍することで辛み成分がやわらいで甘みも増します。

使うときは、凍ったまま調理するか、薬味にする場合は、凍ったままトッピングすれば室温ですぐに解凍できます。



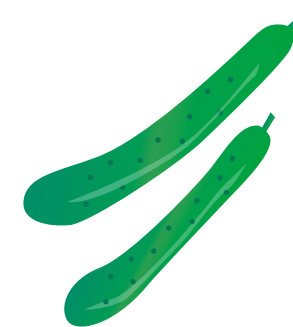
保存期間
1ヶ月

ピーマン&パプリカ

▶食べやすく切って生のまま冷凍する

洗って水けを拭き、乱切りや細切りなど、使いやすい大きさに切って冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。生のまま冷凍ができ、凍ったまま必要な分量を取り出せるので便利。冷凍することで火の通りも早くなり、カラフルな色合いに食卓が華やぎます。

使うときは、凍ったまま炒めものや煮物に加えて調理しましょう。自然解凍をして水けを絞れば、茹でなくてもしんなりとした食感に変化するのでおひたしやマリネとしていただけます。



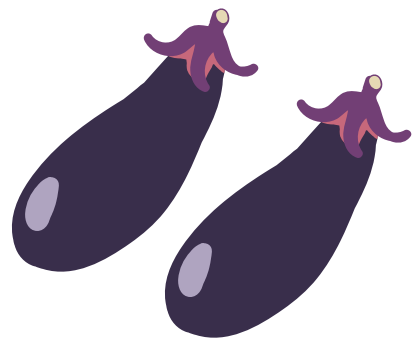
保存期間
1ヶ月

きゅうり

▶塩もみして生のまま冷凍する

食品ロス上位でもあるきゅうりですが、塩もみのひと手間でおいしく冷凍ができます。洗って水けを拭き、薄切りにしたらボウルに入れ、塩(きゅうり1本に対して塩小さじ1/3)をまぶしてもむ。水気が出てしんなりしたら水けを絞り、1本分ずつラップで包んで冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。

使うときは解凍して水けを絞り、和え物やポテトサラダ、混ぜごはんなどに加えましょう。コリコリとした食感が楽しく、普段通りおいしくいただけます。



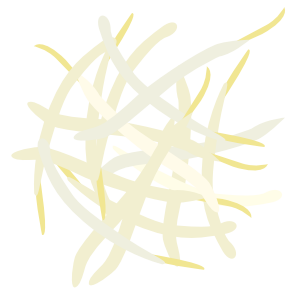
※ 保存期間
3ヶ月 ※

茄子

▶生のまま丸ごと冷凍する

洗って水けを拭き、ヘタ付きのまま1本ずつラップで包み、冷凍用の保存袋に入れる。生のまま冷凍ができ、切り口がないので劣化しにくく、長期保存が可能です。使うときは室温に5～10分ほど置くと包丁で好きな大きさに切れるので、炒め物や煮物などに調理ができます。冷凍することで火の通りが早く、油を使わなくても火が通るのでヘルシー。

保存期間は1か月になりますが、食べやすく切って冷凍も便利。自然解凍をして水けを絞ればおひたしになります。



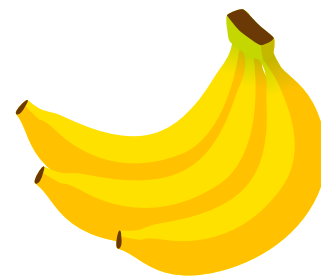
※ 保存期間
1ヶ月 ※

もやし

▶生のまま袋ごと冷凍する

未開封の場合は袋ごと冷凍保存する。開封後は袋から取り出して、冷凍用の保存袋に入れる。生のまま冷凍ができ、凍ったまま必要な分量を取り出せるので便利。冷凍することで火の通りが早く、カサも減るのでたっぷり食べられます。

冷凍することでシャキシャキの食感は失われてしまうので、使うときは炒め物にするよりも、凍ったまま煮物やスープ、卵とじなどに加えるのがおすすめです。味のしみこみが早く、しんなりとした食感を楽しむことができます。



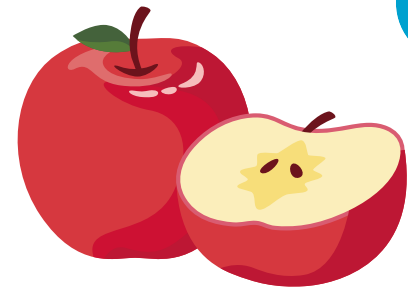
※ 保存期間
1ヶ月 ※

バナナ

▶輪切りにして冷凍する

皮をむき、輪切りにして重ならないようにラップに並べて包み、冷凍用の保存袋に入れて、変色しないうちに冷凍する。食べやすい量で小分け冷凍しておくとう便利。冷凍すると熟成がストップするので、食べ頃のバナナを冷凍するのがポイントに！

食べるときは、凍ったままアイスやスムージー、ヨーグルトのトッピングとして楽しめ、室温ですぐに解凍できるのでおいしくいただけます。つぶしてピューレ状態で冷凍しても便利です。



※ 保存期間
1ヶ月 ※

りんご

▶食べやすく切って冷凍する

皮ごとよく洗って水けを拭き、8等分のくし形、もしくは1cm幅のいちょう切りなどにして、食べやすい量ごとにラップで包み、冷凍用の保存袋に入れて変色しないうちに冷凍する。小分け冷凍しておく、必要な分量を取り出せるので便利です。

食べるときは、半解凍でシャーベット、凍ったまま砂糖と煮詰めればジャム、バターで炒めれば焼きりんごとして楽しめます。すりおろして製氷皿に入れて冷凍すると、離乳食としても活用することができます。



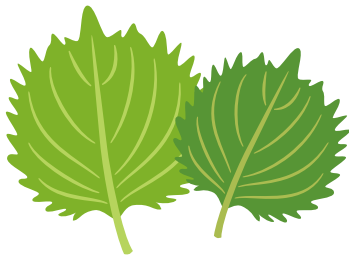
※ 保存期間
1ヶ月 ※

きのこ

▶食べやすく切って生のまま冷凍する

根元があれば切り落として食べやすく切り、冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。生のまま冷凍ができ、凍ったまま必要な分量を取り出せるので便利。冷凍することで火の通りが早くなり、うまみもアップします。使うときは、凍ったまま炒め物や煮物などに調理ができます。

きのこは日持ちがしないので、少量残ったら食べやすく切って数種類ミックスして冷凍しておく、パスタやマリネ、炊き込みごはんなど、レシピの幅が広がります。



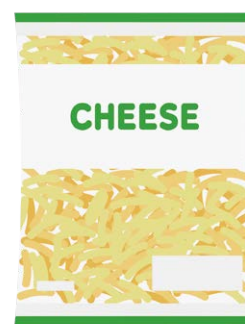
※ 保存期間
1ヶ月 ※

大葉

▶軸を取って生のまま冷凍する

軸を取って、冷凍用の保存袋にまとめて入れて冷凍する。生のまま冷凍ができ、新鮮なうちに冷凍すれば風味もキープできます。使うときは、凍ったまま袋の上からもみほぐすと細かくパラパラになるので、凍ったまま冷ややっこやパスタにトッピングすれば、室温ですぐに解凍できます。

薬味やドレッシングに加えて香りも楽しめるので、アレンジ次第でさまざまな料理に活用できます。凍ったまま必要な分量を取り出せて便利です。



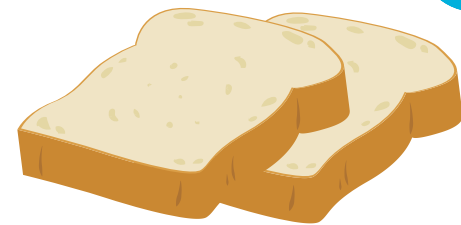
※ 保存期間
1ヶ月 ※

ピザ用チーズ

▶片栗粉をまぶして冷凍する

未開封なら購入したパックや袋のまま冷凍可能ですが、開封したものをそのまま冷凍すると水分が結露して固まってしまうので、片栗粉を加えて冷凍するのがポイントです。冷凍用の保存袋にピザ用チーズを移したら片栗粉を加え、振り混ぜてから冷凍しましょう(ピザ用チーズ200gに対して片栗粉小さじ1が目安)。片栗粉を加えることで、必要な分量が取り出せて便利。

使うときは、凍ったまま加熱調理しましょう。



※ 保存期間
1ヶ月 ※

食パン

▶1枚ずつ包んで冷凍する

未開封なら購入した袋のまま冷凍可能ですが、開封したものは乾燥やカビの原因になるので、2～3日で食べない場合は冷凍しましょう。1枚ずつラップで包み、冷凍用の保存袋に入れて冷凍する。

食べるときは室温で解凍してから焼きましょう。急いでいる場合は凍った食パンに霧吹きで水を振りかけてから焼くとふっくら焼きあがります。高級食パンなどを冷凍する場合はラップをアルミホイルに変えると香りをキープし、より乾燥から守ってくれます。

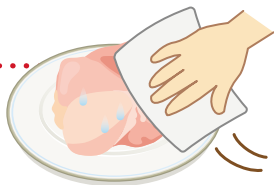
押さえておきたい冷凍保存 7つのポイント



ポイント 1

▶新鮮なうちに冷凍する

食材は、新鮮なうちに冷凍することがおいしさや栄養を保つカギ。傷みはじめてから慌てて…なんていうのはNG。購入したらすぐに冷凍保存しましょう。



ポイント 2

▶水分を拭き取る

野菜は水分がついたまま冷凍すると、霜がついて傷む原因に。キッチンペーパーでしっかり水けを拭き取ってから冷凍用の保存袋に入れて冷凍しましょう。

ポイント 3

▶しっかり空気を抜く

食材は空気にふれると酸化して傷みやすくなってしまいます。ラップで包んだり、冷凍用の保存袋に入れるときはできるだけ空気を抜くようにしましょう。



ポイント 4

▶素早く冷凍する

素早く冷凍することがおいしさを閉じ込めるコツ。熱伝導のいい金属トレーにのせたり、なるべく平らに薄くすることで短時間での冷凍が可能になります。

ポイント 5

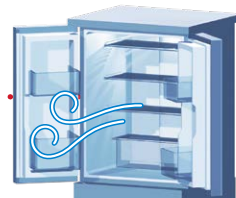
▶日付を書く

冷凍保存した食材をおいしく食べきるために、冷凍用の保存袋に食品名や冷凍した日付を書いておきましょう。探しやすく、使い忘れの防止にもなります。

ポイント 6

▶解凍は冷蔵庫がおすすめ

解凍は冷蔵庫がおすすめ。低温でゆっくり時間をかけて行うのでドリップが少なく、味が落ちるのを防ぎます。



ポイント 7

▶再冷凍は NG です

解凍して使い切れなかった食材の再冷凍はやめましょう。解凍時にうまみや水分が出てしまうので、再冷凍してもおいしく食べられません。

冷凍室収納のコツ

▶冷凍室の収納は7割以上！

冷凍室の収納は7割以上詰めましょう。たくさん詰めることで冷気が逃げにくく、節電にもつながります。

▶上段は薬味やごはんを定位置に

料理の彩りや風味づけに便利な薬味や小さな調味料などのこまごましたもの、家族がよく食べるごはんやカップアイスなどは上段で保存しましょう。

▶下段は重ねず立てて収納する

下段は物を重ねてしまうと取り出しにくく、使い忘れの原因に。金属製のブックスタンドなどを使って立てて収納しましょう。ほしいものがすぐに見つかります。

