



旬の野菜を上手に冷凍しておいしく食べましょう

旬の野菜は栄養価が高く、価格も安価です。たくさん購入してもすぐ使わない場合は、冷凍保存しておけばより長持ちして、最後までおいしく食べられます。

○野菜を冷凍するメリット

☆お手軽に調理

野菜は解凍した際に味が落ちるため、加熱をしてから冷凍するのが一般的です。冷凍する前に下ごしらえを済ませるため、調理の時短になり、冷凍する事により、細胞が破壊され、味がしみやすくなります。また、冷凍のまま調理をすると、うまみが流れ出ることなく、おいしくいただく事が出来ます。

☆おいしさアップ

ピーマンやセロリなどは独特の香りやくせが気にならなくなり、きのこやトマトなどは、うまみ成分や甘味が増します。

○冷凍には不向きな野菜

サラダなどで食べる水分の多い野菜は解凍時に水分が多く出てしまい、おいしく食べられません。但し、冷凍したトマトは、ソースや煮込み料理など加熱用には適しています。また、いも類は冷凍するとボソボソとした食感になるため不向きですが、煮込み料理に使う場合や、マッシュポテトの状態で保存する場合は冷凍可能です。

○冷凍の仕方

たまねぎ



たまねぎはメニューに合わせて薄切りやみじん切りにして冷凍するとすぐ使えて便利です。また、みじん切りしたものを炒めて冷凍しておくのもお勧めで、ハンバーグやカレーにすぐ使えます。

ピーマン

ピーマンはヘタ・種・ワタを取り除き、使いやすい大きさにカットして保存袋に入れて冷凍します。

きのこ

きのこは、石突きを切り落とし、ほぐす、切る等使いやすい大きさにしてから保存袋に入れて冷凍します。



冷凍した野菜の保存期間は 3 週間程度が目安です。

一度にたくさん使わない野菜は 1 回分ずつの量に小分けして保存袋に入れておくとう便利です。

おおいた健診センター