# ソムリエコーナー

しょいか～ご千葉店　食育ソムリエ

山口　めぐみ

## ～夏野菜の冷凍活用術～

まだまだ暑い日が続きますね！

しょいか～ご千葉店では新鮮な夏野菜をたくさんご用意しています。

でも、たくさんの夏野菜を１度に使い切れない……など

お困りではありませんか？

そんな時は冷凍保存を活用すれば、旬の野菜を長く楽しめて、

調理も時短になりGood！

夏野菜を上手に活用するために、冷凍方法・簡単レシピ・栄養効能を

ご紹介します。

## ★　夏野菜の冷凍方法★

### ＊冷凍野菜の保存のコツ＊

しっかり水気を切ることです。また、小分けや平らに冷凍すると

使いやすいですよ。

そして冷凍野菜は１ヶ月を目安に使い切ってくださいね。

・ナス

主な栄養・効能：ナスニン（ポリフェノール） 抗酸化、血流改善

輪切り or 乱切りにして生のまま冷凍 or 焼きナスにして冷凍

アク抜き不要。加熱後冷凍も OK

・ピーマン・パプリカ

主な栄養・効能：ビタミン C 美肌、免疫力アップ

千切り or 乱切りにして生のまま冷凍 水分が出やすいので炒め物向き

・トマト

主な栄養・効能：リコピン 紫外線ダメージ予防、がん予防

丸ごと or ざく切りで冷凍 凍らせると皮がツルンとむける

・ズッキーニ

主な栄養・効能：カリウム・食物繊維 むくみ解消、腸活

輪切りで生のまま冷凍 or 軽く炒めて冷凍

（食感はやや柔らかくなる）

・オクラ

主な栄養・効能：ムチン・ビタミン C 胃腸の保護、夏バテ予防

塩でもみ湯通し→小口切りして冷凍 ネバネバが活きる

・枝豆

主な栄養・効能：たんぱく質・イソフラボン 筋肉・骨のサポート、美容

茹でてさやごと冷凍 食べたい分だけ自然解凍で OK

## ・きゅうり

**主な栄養・効能：カリウム　むくみ予防・利尿作用**

薄切り又はみじん切りにして塩を振り、10 分おいて水気をしっかり

切って小分けにして冷凍（食感は柔らくなる）

監修：管理栄養士　高橋　かおり

# ★冷凍夏野菜を使った簡単レシピ★

## 冷凍オクラと枝豆のネバネバ冷やしそば

材料（1 人分）

冷凍オクラ ５本分

冷凍枝豆（実） 30g

そば １玉

めんつゆ・ごま・刻みのり

作り方

1. オクラ・枝豆を解凍しておく
2. そばをゆでて冷水で締める
3. 全部を和えて完成

夏の食欲がない時にピッタリ！

## 冷凍きゅうりの梅ポン和え

材料（1 人分）

冷凍きゅうり（薄切り）40g

梅干し １個（たたく）

ポン酢　小さじ 1

白ごま　少々

作り方

1. 冷凍きゅうりを自然解凍して水気を絞る
2. 梅・ポン酢・ごまで和えるだけ

サッと作れる１品！

## ズッキーニのチーズ焼き

材料（1人分）

冷凍ズッキーニ（輪切り）3～4枚

ピザ用チーズ　適量

塩・こしょう　少々

作り方

1.ズッキーニを凍ったまま耐熱皿に

並べ、塩・こしょうをふり

チーズをのせる

2. トースター or グリルで3～5分焼く

→ お弁当にも○！アルミカップに入れて

から焼くと便利！

## 冷凍オクラとちくわのごま和え

材料（2人分）

冷凍オクラ　5本分（輪切り）

ちくわ　1本（薄切り）

白すりごま　小さじ2

しょうゆ　小さじ1/2

作り方

1. オクラとちくわをレンチンで解凍＆温める

2. ごまとしょうゆで和えるだけ

→ シャキシャキ＆ねばねばで、夏バテ予防！

気になるレシピがあったらぜひ作ってみてください♪

この暑い夏をしょいか～ごのお野菜で乗り切りましょう！！！