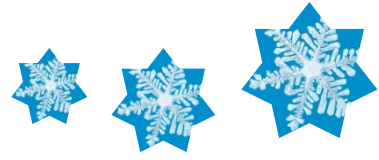


食育ソムリエコーナー



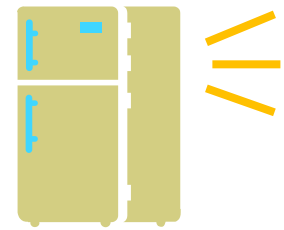
☆☆☆☆☆ もっと気軽にホームフリージング ☆☆☆☆☆

しょいか〜ご習志野店 食育ソムリエ：桜庭 幸子

ホームフリージングというと肉や魚を思い浮かべますが、野菜や果物も冷凍できることをご存知ですか？

基本的に生野菜の冷凍は不相当とされていて、ほうれん草などは茹でて水気を絞る等、ひと手間かける必要があります。ところが中には例外もあり「トマト」や「きのこ」は生のまま冷凍し、凍ったまま加熱調理すればOK！以外にも「ゴーヤ」や「ニラ」も生のまま冷凍でき、ゴーヤはわたをとり小口切りにして、ニラは食べやすく切って、どちらも保存袋に入れて平らにして冷凍し、凍ったまま加熱調理すれば良いのです！

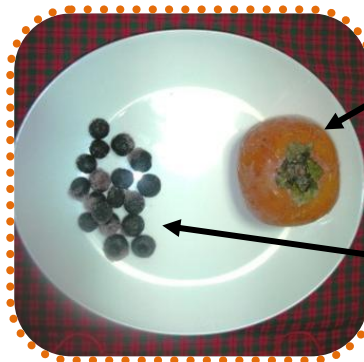
野菜は新鮮なうちに食べるのが一番ですが、食べきれずに残ってしまうことも…
そのような時は、私は少量でも冷凍してしまい、大切な食べ物を無駄にしないよう心掛けています。



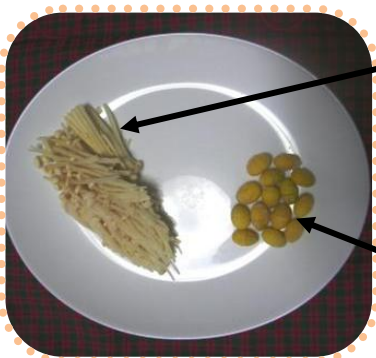
ちなみに、今、我が家の冷凍庫に入っている野菜・果物は…



ゆでて切った
・いんげん
・ほうれん草
・大根の葉



完熟した
種なし柿
ブルーベリー



生のまま切った
えのき
殻をはずして塩茹でし
うす皮をとったぎんなん



かぼちゃ
(煮物、ペースト)
干しいも



紅はるかの焼き芋
(丸ごと、輪切り)

私のいち押し♪



冷凍柿は常温もしくは電子レンジで少し解凍し

シャーベット状態で食べるとGood!

イメージ→



焼き芋を輪切りにしたもの、かぼちゃの煮物は凍ったままアルミカップに入れお弁当に入ればお昼時には自然解凍されしっとりとしておいしくいただけます。



我が家のホームフリージングの今年のニューフェイスは「**紅はるか**

の焼きいも」です。アルミホイルに包んでオーブントースターで約

1時間かけて焼くとしっとりとして皮ごと食べられてとても美味。

大人買い（箱買い）したものの、傷みが出ないうちにとせっせと焼

きいもにして食べきれないものは味が落ちないうちに冷凍にして

みました。「焼いて丸のまま」「焼いて輪切り」のどちらも冷凍して

大丈夫だったので、晴れてホームフリージング食材に仲間入り!!

皆さんもいろいろな食べもののホームフリージングに挑戦してみ

てはいかがでしょうか？