

もぐもぐ通信

第11号

発行月：令和4年2月

編集発行：社会福祉法人

仙台市手をつなぐ育成会

生活支援部会命を支える食検討委員会

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いております。一度落ち着いたかに思えた新型コロナウイルスが再び猛威を振るい、なかなか出かけられない日々をお過ごしではないでしょうか。しかし、生活をしていくためにはスーパー等での食材購入は欠かせませんよね。少しでもお買い物の回数を減らせるように、今回は食材の冷凍保存についてご紹介したいと思います。上手に保存できれば長持ちし、栄養価もアップする食材もあります◎

冷凍保存が栄養価をあげる！おすすめの食材は？

きのこ類

**疲労回復効果があるアスパラギン酸と
うまみ成分のグルタミン酸がアップ！**

- ①風味が落ちるため洗わずに適当な大きさに分ける。しいたけはそのままの方が◎凍っていてもカットできます♪
- ②ジッパー付きの保存袋に平らに置いて冷凍する。使うときは冷凍のまま鍋などで加熱してください。

ブロッコリー

**ビタミンCや美肌作りに欠かせない
ルテインがアップ！&長持ち！**

- ①よく洗い、小房にする。
- ②沸騰したお湯に塩をひとつまみいれ、30秒ほどサッと固ゆでにする。
- ③ゆで終わったら冷水で冷やし、ペーパーで水気をよくふき取る。
- ④ラップにくるみジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。

人参

**免疫力アップに欠かせない
カロテンが2倍に！**

- ①皮をむき、ペーパーで水気をよくふき取る。
- ②短冊や千切りで使う場合は生のままで◎煮物やカレーに使う場合は硬めにゆでてからの方が使いやすいですよ♪
- ④ラップにくるみなるべく平らにする。ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。

玉ねぎは冷凍すると
辛味成分が抜け、甘みが
アップ！味もしみ込み
やすくなります♪



冷凍保存を上手に活用！調理を時短できるかも♪

いくつかの食材を混ぜてひとつのパックに冷凍しておくと調理の時短に！
まとめ買いをしたときや時間があるときに作っておくと便利です◎

冷凍は買ってすぐ新鮮なうちに♪上手に冷凍すれば2週間～1か月保存できます。冷凍した野菜は火を通してから食べましょう！

スーパーでも様々な冷凍野菜が売っていますね。上手に活用しましょう♪

人参・じゃがいも・
玉ねぎを乱切りで
冷凍パック！

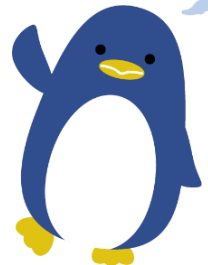


カレー、肉じゃが
シチューに♪

いろいろなきのこ
をミックスして
冷凍パック！



鍋や汁物、炒め物、
炊き込みご飯に♪



ざく切り白菜
薄切り人参・きのこ類の
冷凍パック！



肉や魚と一緒に
煮込めば鍋完成♪

《葉物やきのこ類は生のまま冷凍OK！》

→葉物は一度冷凍してから火を通すととても軟らかく、
味もしみこみやすくなります。鍋やスープにおすすめ♪

《冷凍野菜を使うときは解凍せずにそのまま使う！》

→解凍してしまうと品質が変わる恐れが、、、
調理するときは凍ったまま使しましょう◎