



上手に冷凍して食品ロスを減らしましょう！



冷凍保存はこんなにお得

- メリット ① -18度以下で長く保存ができる
- ② 早めに冷凍することで栄養が守られる

フードロス削減！



時短にもなる！



まとめ買いで節約に！



家から出ない日も安心



冷凍保存のルール

★ 買ってきたらすぐに冷凍！

→ 畑などで収穫後、買い物した後すぐに冷凍することで栄養をキープ



★ 袋に入れたらしっかり密閉！

→ 空気にふれることで酸化や冷凍焼けの原因となります



★ 急速冷凍でおいしく保存！

→ ゆっくりと冷凍（-5℃～-1℃を通過）すると食品中の水分が大きな氷の結晶となり細胞を傷つけるため、解凍時にうま味成分が溶けて流れてしまい食味が落ちる原因となります



冷凍保存のコツ

★ 肉や魚は下味をつけて冷凍が○



など



好みの調味料と合わせて密閉し保存※

★ 野菜は冷凍前にさっと湯通し

→ 熱湯や蒸気に1～3分ほど通しすぐに冷水で冷やすことで野菜に含まれる酵素の活性化を止め、劣化を防ぐことができます



解凍時のポイント

● 加熱解凍



→凍ったまま焼く、茹でる

● 電子レンジ解凍



→解凍(弱)機能を使うなどし、
加熱しすぎないように

● 冷蔵庫解凍



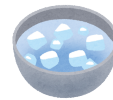
→肉の塊りなど厚みのある食材

● 氷水解凍(0℃くらい)

→袋のまま氷水につけてゆっくりと解凍
ドリップ量が少なく鮮度を維持しながら
解凍するため食味やうま味を損なわない

● 流水解凍(10℃～20℃)

→袋のまま流水にさらして解凍する方法。スピーディに
解凍できるが、ドリップが出やすく鮮度が低下しやすい



● 常温解凍 **×** おすすめしない解凍方法



→解凍ムラが発生しやすくドリップが多くでたり、食品の品質が劣化する原因に
また菌が繁殖しやすいため特に生ものは食中毒のリスクが高まる

おすすめ レシピ

ひんやり♪ 冷凍夏野菜そうめん

《2人分の材料》

- トマト・・・・・・・・・・1個
- なす・・・・・・・・・・1本
- きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
- そうめん・・・・・・・・・・4束
- ツナ缶(水煮)・・・・・・1缶
- 大葉・・・・・・・・・・2枚

調味料

- ◎めんつゆストレート・100cc
- ◎ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2杯
- ◎いりごま・・・・・・・・・・適量



《作り方》

- ①トマトは角切りにして保存袋に入れて冷凍する。
- ②なすは食べやすい大きさに切って水にさらし、水けをきる。耐熱皿に入れてサラダ油(分量外)をかけて絡め、ラップをかけて電子レンジ600wで約7分加熱する。粗熱がとれたら保存袋に入れて冷凍する。
- ③きゅうりは輪切りにして塩(分量外)をふり、もむ。5分程おいて水けをしぼり保存袋に入れて冷凍する
- ④冷凍野菜は常温に10分程おいて半解凍にしてほぐす。ツナ缶は水けをきり、大葉は千切りにする。
- ⑤表示通りゆでたそうめんと、冷凍野菜、ツナ、大葉を盛り付けて合わせた調味料をかけて完成。



部分は事前に冷凍しておく工程