

# 食材の冷凍保存のコツ



食材は冷凍保存しておく、無駄なく、美味しく、便利に食べることができます。

## ① 食材が**新鮮**なうちに冷凍を。

野菜によって生のままOKなものとは加熱後保存するものがあります。

## ② 密閉袋・容器に入れて、できるだけ**空気に触れない**ように保存します。

肉や魚のトレイのまま冷凍庫に入れると劣化してしまいます。

## ③ 保存期間は**約1か月**を目安にしてください。



### 生のまま冷凍

ねぎ類・ピーマン・白菜・小松菜・きのこなど。  
使いやすい大きさに切って密閉袋に入れ平らにして  
空気を抜き、冷凍。凍ったまま汁物や炒め物に使えます。



### 茹でてから冷凍

ほうれん草・いんげん・ブロッコリーなど。  
さっと茹でてよく水気を切り冷凍。  
凍ったまま使え、加熱しすぎないように調理。



### 味付けして冷凍

肉・魚など。  
調味料と一緒に冷凍すると味もしみこみ冷蔵庫  
で解凍後そのまま調理できます。



## ★ご活用無限です！冷凍きのこミックス

きのこは冷凍すると旨み成分グアニル酸がアップ！

【材料】(作りやすい分量)

- ・お好みのきのこ3種類程度(しめじ、舞茸、エリンギなど) 各1パック
- ・フリーザーパック

【作り方】

- ①きのこはいしづきなどをとり、調理しやすい大きさに切ります。
- ②ボールにきのこを入れ、軽く混ぜ合わせます。
- ③フリーザーパックに入れ、平らにし、空気が入らないように閉じ、冷凍します。



地域の栄養と食をまるっとささえる  
eatcoco(イートココ)

