

食材別 らくちんフリージング術

ゆでたり下味をつけたりする手間はいっさいなし。
どれも生のまま冷凍できるから、ほんとうに簡単!

キュウリ 塩もみしてから

【下処理】



輪切りにして塩もみ。しんなりしたら水で洗い、水けをしぼる

【冷凍】

使いやすい分量ごとにラップでくるみ、保存袋へ

【解凍】

自然解凍

ブロッコリー

下ゆでは必要なし

【冷凍】

水けをふいて小房に分け、茎の皮を厚めにむいてから保存袋へ

【解凍】

凍ったまま調理



ゴーヤ

塩水にくぐらせても

【冷凍】

苦みが好きなら、切ったあとそのまま冷凍。やわらげたいときは、塩水に10秒ほどつける

【解凍】

凍ったまま調理



カボチャ

くし形やひと口大に切って

【冷凍】

種とわたを取り除き、食べやすい大きさに切って保存袋へ

【解凍】

凍ったまま調理

ナス あく抜きをしてから



【下処理】

食べやすい大きさに切り、5〜10分ほど水につけてあく抜きをする



【冷凍】

キッチンペーパーなどで水けをよくふき取り保存袋へ



【解凍】

保存袋から直接、鍋やフライパンに投入してOK

ここが知りたい!!
フリージングのQ&A
冷凍しても味や栄養は落ちないの? むしろうまみや甘みが増すものも
味が落ちたように感じるの、空気に触れて酸化してしまうことが主な原因。保存袋の空気をしっかり抜けば、味も栄養価も保たれます。
トマトやトウモロコシなどは、うまみや甘みがアップしておいしいだけです。

— 冷凍術の基本3か条 —

- 1 新鮮なうちに冷凍しよう
- 2 水けを切り、保存袋の空気をしっかり抜こう
- 3 1か月以内に食べきろう



ほとんどの野菜は生のまま冷凍できますよ

夏野菜の代表格 トマトも



今月のマイスター 島本美由紀さん

料理研究家・ラク家事アドバイザー。忙しい主婦向けに手軽に作れるレシピを提案。著書に『ムダなし! 冷凍庫活用ライフ』(ソフトバンククリエイティブ)など

丸ごと冷凍OK!!

洗って水気を取り、保存袋に入れるだけ。解凍後は柔らかくなるので、加熱調理を前提に



凍ったままならすりおろすのもラク

生だと難しいすりおろしも簡単に。そのまま煮こめばソースのできあがり



皮むきもあつという間に

凍ったトマトに十字の切り込みを入れ、流水に当てると簡単に皮がむける

野菜が安かったからまとめ買いしたけれど、使いきれずに、またむだにしています。料理研究家のマイスターが伝授します。

冷凍達人に教わる 夏野菜の簡単フリージング

MESSAGE

毎日続けて若々しく 美顔レッスン 「額のマッサージ」～顔のたるみを解消～



1
両手の親指を頭の横に、人差し指、中指、薬指の腹を額の中央の生えざわに当て、頭の中心に向かって押す



2
3本の指で押しながらか、生えざわに沿って下がる



3
最後にこめかみをギュッと押さえる

宝田恭子 / 宝田歯科医院院長

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 海の日	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						