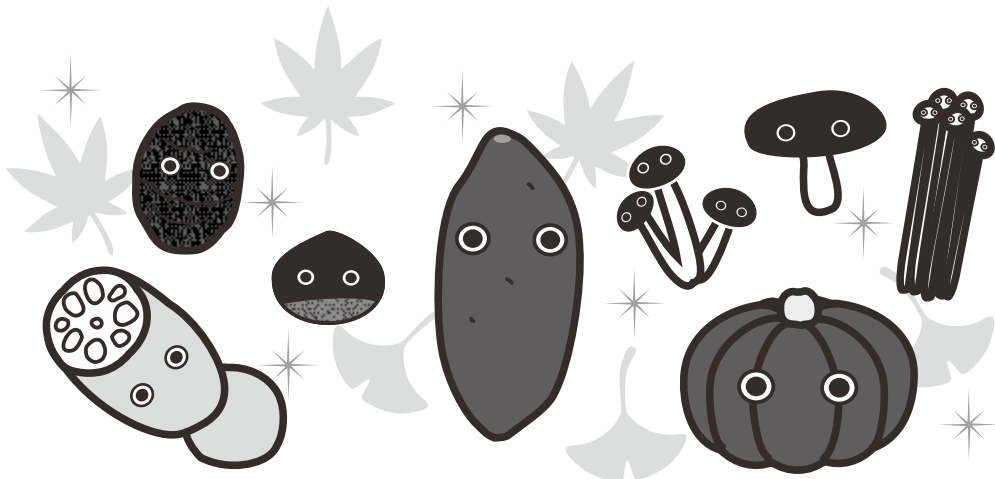


秋野菜の冷凍

保存＋レシピ



宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
 げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2019 9月号

Copyright © 2019 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
 健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

旬の野菜は **かしこく冷凍保存しよう**

新鮮さをキープしたいけれど室温や冷蔵で傷みが早い野菜は、冷凍がおすすめです。適切な方法で冷凍すれば味や食感を長く保つことが可能で、栄養の損失も少なく、調理もラクになります。

手早く調理できる

長期保存が可能

節約できる

野菜料理が増やせる

旬の野菜

冷凍に向いている

きのこ
 里いも
 れんこん
 かぼちゃ
 さつまいも
 栗
 ぎんなん
 チンゲンサイ

加熱して食べる野菜なら
 ほとんど冷凍保存が可能です

秋

冷凍には向いていない

レタス

旬は11～12月と
 4～8月(高原レタス)

サラダなど、生で食べる野菜は
 解凍時に水分が出てしまい、
 シャキシャキした食感が
 失われてしまいます

上手な冷凍の
 ポイント
Point

新鮮うちに

品質が低下する前に冷凍する

なるべく密封

びったり包むか
 空気を抜く

冷ましてから

加熱後はしっかり冷まして冷凍する

急速冷凍

熱伝導率が高い金属トレイに乗せると短時間で冷凍できる

小分けする

使う量ごとに分けて包む



「秋」野菜の冷凍のコツ

栄養とおいしさをできるだけ逃さない

きのこ

しいたけ しめじ maidake
えのきたけ なめこ
マッシュルーム

保存期間
1カ月

しいたけ…
カサの裏側が
真っ白で肉厚



選ぶ時はここを
チェック！

えのきたけ…
シャキツとしている

しめじ…
ふっくらと厚みがあり
カサに白い粉がない

きのこの
栄養と効果

生活習慣病
予防

…食物繊維
…カリウム
…ビタミンD

冷凍の方法

冷凍すると長持ちするだけでなく、酵素の働きで香りやうまみが増すとされています。

生で

根元に石づきがあれば取り除く。
水で洗わず、湿らせたキッチン
ペーパーで汚れやほこりを拭き取る

使いやすい大きさにカット、または
手でほぐしてバラバラにする。



↓
☆冷凍用保存袋に入れ、
できるだけ空気を抜く。

茹でて

ほぐした状態のきのこを
沸騰した鍋に入れ、
20秒ほど軽く茹でる。
粗熱を取る。



↓
☆冷凍用保存袋に入れ、
できるだけ空気を抜く。

数種類を
ミックスして
おくと便利

調理のコツ

凍ったままでカットや加熱ができて、調理が簡単です。

生

凍ったままで → 炒め物・煮物・みそ汁・
スープ・炊き込みご飯に

電子レンジで加熱して → 和え物・マリネに

茹でたもの

凍ったままで → 炒め物・煮物・
みそ汁・スープに



レシピ Recipe

生・凍ったままで
きのこの
炊き込み
ご飯



…材料…(2合分)
米 2合
きのこ類 200g
生姜 1片
しょうゆ 大さじ2

[A]
めんつゆ
(2倍濃縮) 大さじ2
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
塩 小さじ1/2

…作り方…

- 1) 米は洗ってザルに上げ、水気を切る。
- 2) きのこと類と細切りにした生姜・しょうゆを合わせ、なじませておく。
- 3) 炊飯器に1)2)[A]を入れ、通常の水加減で炊く。

里いも

保存期間
1カ月

しま模様はがはっきりしていて
身がしまっている

選ぶ時はここを
チェック！



里いもの
栄養と効果
ナトリウム
の排出
…カリウム

冷凍の方法

生のまま冷凍しても味や食感はそれほど変わりません。加熱したのものも冷凍可能です。

生で

皮をむき、使いやすい
大きさにカットする。
↓
☆冷凍用保存袋に入れ、
できるだけ空気を抜く。



薄切りや小さいカットは
くっつきやすいので、
使う分ずつラップで包んで
冷凍用保存袋へ

茹でて

皮をむき、やわらかく茹でる。
またはそのまま茹でてから皮をむく。

使う分ずつラップで包む。
↓
☆冷凍用保存袋に入れ、
できるだけ空気を抜く。

先に茹でると
つるんとむける



しっかり茹でて
つぶしても冷凍可能

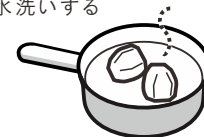
調理のコツ

電子レンジで解凍するか、凍ったまま使います。
加熱時間を長めにすると、里いも特有のねっとりとした食感に。

生

凍ったままで → ぬめりをとるには
凍ったまま一度
茹でこぼして
水洗いする

しっかりと
加熱する
のがポイント



薄切り・小さめのカット 10分程度…みそ汁などに
大きめのカット 20~25分…煮物などに

茹でたもの

凍ったままで → だし汁で煮て汁物の具に
電子レンジで温めて → みそをつけて食べる
電子レンジで解凍して → コロッケに

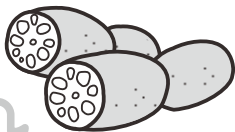


電子レンジで解凍は
できますが、里いもの
加熱調理には向きません

れんこん

保存期間
1カ月

色むらや傷がなく
皮は黄色がかった
薄茶色



れんこんの
栄養と効果
消炎止血
…ポリフェノール
(タンニン)

選ぶ時はここを
チェック！

固くて重みがある

適切な方法で冷凍すれば食感を保つことができるので、冷凍向きの野菜です。

冷凍の方法

生で

皮をむき、使いやすい大きさにカットする。酢水(または水)に5分ほどさらして水気をふき取る。



☆冷凍用保存袋に入れ、できるだけ空気を抜く。

すりおろして使いたい時は切らずに丸ごと冷凍する

薄くカットするとくつきやすいため少量ずつラップで小分けする

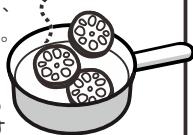
茹でて

皮をむき、使いやすい大きさにカットする。酢水(または水)に5分ほどさらしてから軽く茹でる。



☆冷凍用保存袋に入れ、できるだけ空気を抜く。

生で冷凍するよりもやや風味が劣ります



凍ったまま調理するか、冷蔵庫で解凍して使います。

調理のコツ

生

凍ったまま 冷蔵庫で解凍して
→ きんぴら・天ぷら・甘酢漬けなどに

大きめに切ったものは煮物にするとホックリとした食感に

丸ごと冷凍したものは凍ったまま → すりおろしてれんこん餅や汁物のとろみ付けに



茹でたもの

凍ったまま → 炒め物や煮物に



シャキつとした食感はやや減ります

Recipe

生・すりおろして れんこん餅



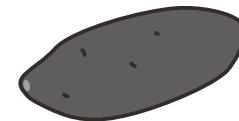
…材料… (2人分)
れんこん 約150g
片栗粉 大さじ2
塩 ひとつまみ
バター 10g
油 大さじ1/2
一味唐辛子 適量
【A】しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1

…作り方…

- 1) 小鍋で【A】をひと煮立ちさせる。れんこんは凍ったまますりおろして軽く水分を切り、片栗粉・塩を加え、よく混ぜる。
- 2) フライパンにバター・油を入れて弱火で加熱する。
1)の生地を2等分して成形し、軽く押さえて焼く。焼き色が付いたら裏返してパリッとするまで焼く。
- 3) 【A】を加えてからめる。
器に盛り、一味唐辛子を振る。

さつまいも

保存期間
1カ月



さつまいもの
栄養と効果
便秘の
改善
…食物繊維

選ぶ時はここを
チェック！

色鮮やかで傷がなく
表面がなめらか

低温に弱い作物なので冷蔵には向いていませんが、冷凍なら大丈夫です。生のまま冷凍するより、加熱してからのほうがおすすめ。

冷凍の方法

生で

使いやすい大きさにカットする。水にさらしてアクを抜き、水気をふき取る。

切らずに丸ごとの場合は、洗って水気をふき取る。
☆冷凍用保存袋に入れ、できるだけ空気を抜く。



加熱して

やわらかく茹でる。



・そのまま
・小さくカットして
・茹でてから
つぶして

使いやすい量をラップで包む。

☆冷凍用保存袋に入れ、できるだけ空気を抜く。



焼きいもにしたものはラップで包んで

凍ったまま、または冷蔵庫や電子レンジで解凍して使います。断面の色がやや変わりますが、調理すると気にならなくなります。

調理のコツ

生

凍ったまま茹でて → 煮物・汁物・サラダに

電子レンジで解凍して → 鍋で調理して煮物・汁物に茹でてサラダに



電子レンジでの調理はパサつきやすいので解凍する時だけに

加熱したものの

冷蔵庫で解凍して → 天ぷら・素揚げ・炒め物に

つぶしたものは
冷蔵庫で解凍して → スイートポテトなどの製菓用に

焼きいもは
冷蔵庫で解凍して
または凍ったまま
スプーンですくって食べる

Recipe

加熱・細切りで

さつまいもの揚げ焼き



…材料… (2人分)
さつまいも 中1/2本
にんじん 1/4本
卵 1個
薄力粉 1/2カップ
油 適量
【A】砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/4

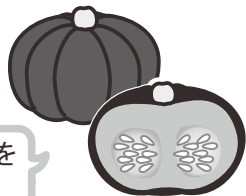
…作り方…

- 1) さつまいもは冷蔵庫で解凍する。にんじんは長さ4~5cmのせん切りにする。
- 2) ボウルにさつまいも・にんじんを入れ【A】を入れて合わせ、卵を加えて混ぜ、薄力粉を入れ全体に混ぜ合わせる。
- 3) フライパンに油を1cmほど入れ、低温(160℃程度)に加熱する。2)を適量ずつ静かに入れ、じっくりと火を通し、揚げ焼きにする。

かぼちゃ

保存期間
1カ月

皮につやがあり
色むらが少ない



かぼちゃの
栄養と効果
抗酸化
…βカロテン

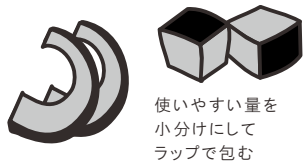
選ぶ時はここを
チェック！

カットして冷凍しておけば簡単に調理ができるのでおすすめです。

冷凍の方法

生で

使いやすい大きさにカットする。
↓
☆冷凍用保存袋に入れ、
できるだけ空気を抜く。



加熱して

種を取り除く。
ラップで包み、
電子レンジで柔らかく
なるまで加熱する。

熱いうちにつぶして
よく冷ます。

☆
つぶす場合は
皮と分けて
おくとうい

調理して

かぼちゃの煮物は
よく冷やして
煮汁をしっかり切る。

☆

空気を
抜いて
薄くする
ホクホクした
西洋かぼちゃ
がおすすめ

凍ったまま調理するか、電子レンジで解凍して使います。

調理のコツ

生

凍ったまま
→煮物・みそ汁に

電子レンジで解凍して
→天ぷら・炒め物に



加熱したもの

電子レンジで解凍して
→コロッケ・スープ・
ペースト・製菓用に



離乳食や飲み込みにくい方の
おかず作りにも便利

調理したもの

冷蔵庫で解凍して
→そのまま食べる
または電子レンジ
で温めて



凍ったまま温めると
水っぽくなるため、まず
冷蔵庫で解凍してから

Recipe

加熱・つぶしたもので 卵の花かぼちゃ



…材料…(2人分)
かぼちゃ 1/8個分
小ねぎ 少量
【A】砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/2強
だし汁 100ml
【B】おから 150g
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

…作り方…
1) 加熱してつぶしたかぼちゃ(実の部分)を
冷蔵庫で解凍する。
2) 耐熱容器に【A】を入れ、よく混ぜる。
3) 【B】を合わせて加え、均一になるまで混ぜる。
ラップをふんわりかぶせ、600Wの電子レンジで
約3分加熱する。
4) 小ねぎの小口切りを加えてよく混ぜ、ラップをせずに
600Wの電子レンジで約2分加熱する。

栗

保存期間
《生》6カ月
《茹で》1カ月

張りとうきがあり
丸みがある



栗の
栄養と効果
滋養
…炭水化物
…アミノ酸
…カリウム
…ビタミンC

選ぶ時はここを
チェック！

小さい穴や
傷がない

1カ月ほど冷蔵保存してから冷凍すると、より甘みが増しておいしくなります。

冷凍の方法

生で

鬼皮と渋皮をむく。
さっと水を通してザルに上げ、水気を切る。
↓
乾燥を防ぐため、冷凍用保存袋に入れ
砂糖少々をもみ込むように全体にまぶす。

冷凍焼けやバサつきが防げる

皮をむかずに洗って水気を切る。

☆冷凍用保存袋に入れ、
できるだけ空気を抜く。



茹でて

茹でてから鬼皮と渋皮をむく。
使う分ずつラップで包む。
↓
☆冷凍用保存袋に入れ、
できるだけ空気を抜く。



茹でたら皮をむかずに
そのまま冷ます。

☆冷凍用保存袋に入れ、
できるだけ空気を抜く。

解凍の方法により
茹で加減を変える

・軽く茹でる
・しっかり茹でる

生の栗は解凍せずに、そのまま調理するのがポイント。

調理のコツ

生

皮をむいて冷凍したなら
凍ったまま → 煮物・栗ご飯に

炊飯器に米と
一緒に入れて炊く

皮をむかずに冷凍したなら
凍ったまま → 茹でて食べる



茹でたもの

皮をむいて冷凍したなら
凍ったまま → 炒め物に

冷蔵庫で解凍して → そのまま食べる・
ペーストや製菓用に

皮をむかずに軽く茹でて冷凍したなら
茹でて解凍して → 皮をむいて食べる・
ペーストや製菓用に

しっかり茹でて冷凍したなら
電子レンジで解凍して → 皮をむいて食べる

Recipe

茹でて・皮をむいて 栗入り 蒸しパン



…材料…(2人分)
栗 5個
ホットケーキミックス 大さじ4
牛乳 大さじ2
砂糖 大さじ1

…作り方…
1) 冷蔵庫で解凍した栗をボウルに入れ軽くつぶし、
牛乳・砂糖と混ぜ合わせる。
2) ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
3) 耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの
電子レンジで約1分加熱する。