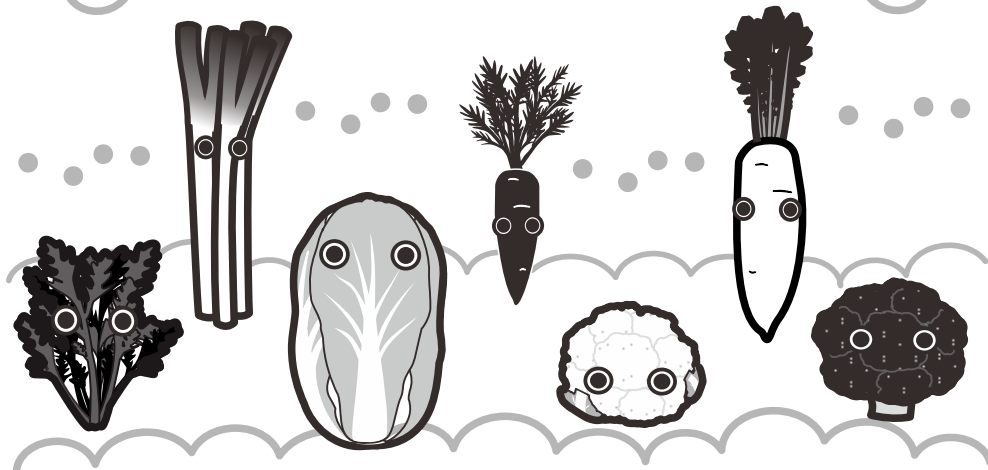


# 冬野菜の冷凍

## 保存+レシピ



**宣 言**

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

勝ちどき薬品 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>

---

**勝ちどき薬品グループ**

# 冷凍保存を使いこなそう

## 冬野菜編

野菜のおいしさを長持ちさせる方法として、冷凍庫を活用する方が増えています。それぞれの冷凍のコツをつかめば味が落ちることも少なく、調理の手間も省けるなど、たくさんのメリットがあります。

- おいしさを  
長期間キープ!
- 調理がラクで  
時間短縮!
- 食材を  
無駄にしない!

旬の野菜

❄️ **冬** ❄️

冬こそ賢く♪

旬野菜のおいしさを  
冷凍で長持ちさせましょう

買い物に行く回数も減らせます♪

大根  
人参  
ねぎ  
白菜

カリフラワー  
ブロッコリー  
春菊  
ほうれんそう  
など

**上手な冷凍のポイント**

**新鮮なうちに**

品質が低下する前に冷凍する

**なるべく密封**

ぴ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**

熱伝導率がよ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

# 大根

保存期間  
2～3週間



全体に張り  
ツヤがある

選ぶ時はここを  
チェック!

大根の栄養と効果  
消化促進  
…ジアスターゼ

大根の葉の栄養と効果  
免疫力アップ  
…βカロテン  
…ビタミンC・E  
…葉酸  
…カリウム  
…カルシウム

冷蔵庫で長期保存すると鬆が入る(内部に空洞ができる)ことがあるので、カットして生のままで冷凍すると重宝します。葉は別に、茹でて冷凍しましょう。

## 生で

### 根

皮を厚めにむき、いちよう切り、短冊切り、厚さ3～4cmの輪切りなどにして、小分けにしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れる。



大根おろし用には大きいカットで。または、先におろしてから冷凍も可能。

フタ付きの製氷トレーで小分けすると便利



## 茹でて

### 葉

沸騰した湯に塩を入れて、さっと茹でる。粗熱が取れたら水気を軽く絞り、細かく刻んで冷凍用保存袋に入れる。

## 冷凍の方法

## 調理のコツ

冷凍した大根は味が早くしみるので調理時間が短縮できます。

## 生

### 根

凍ったままで → おでん・煮物・みそ汁の具 酢の物

半解凍で → 大根おろしに

Point! ここがポイント  
凍ったままでおろすと細か過ぎて食感が残らず、完全に解凍するとおろしにくくなってしまいます。



## レシピ Recipe

### 凍ったままで

### 鶏手羽元と大根煮



…材料…(2～3人分)  
大根 400g  
鶏手羽元 8本  
酒・しょうゆ 各大さじ3  
砂糖 大さじ2+1/2  
しょうがの千切り 少々

- …作り方…
- 鶏肉は熱湯でサツと茹で、ザルに上げる。
  - 鍋に①と大根を入れ、水2カップ・酒・しょうゆ・砂糖を加えて弱火で30分ほど煮る。
  - 器に盛り、しょうがを添える。

2

## レシピ Recipe

### 自然解凍して

### 大根葉の炒め煮



…材料…  
(作りやすい分量)  
大根の葉 200g  
じゃこ 50g  
ごま油 大さじ1  
みりん 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2  
酒 大さじ1  
かつお節 5g

### …作り方…

- フライパンにごま油を熱し、自然解凍した大根の葉をしんなりするまで炒める。
- じゃこ・みりん・しょうゆ・酒・かつお節を加えてフタをし、弱火で汁気が少なくなるまで10分ほど煮る。

# 人参

保存期間  
1カ月



茎の切り口が  
小さい

選ぶ時はここを  
チェック!

人参の栄養と効果  
感染症予防  
…βカロテン

カットして冷凍しておく、ちょっと彩りを添えたい時にすぐ使えます。

## 生で

いちよう切り・短冊切り・せん切りなど、薄く小さくカットして冷凍用保存袋に入れる。

Point! ここがポイント

乱切りなど大きなカットで冷凍すると食感が悪くなります。薄く小さめにすれば食感は気になりません。



千切りスライサーを使うと細めの千切りが簡単に

## 冷凍の方法

## 調理のコツ

凍ったまま・自然解凍・電子レンジで半解凍、どの方法でも調理が可能。いろいろな料理に使い、とても便利です。

凍ったままで → きんぴら・ひじき煮・炊き込みごはん  
豚汁・スープ・炒め物  
スムージー

自然解凍で → サラダ・マリネ



## レシピ Recipe

### 自然解凍して

### 人参の和サラダ

…材料…(2人分)  
人参 1/2本  
三つ葉 1束  
塩・こしょう 各少々  
ツナ 1缶(70g)

[A]  
マヨネーズ 大さじ1  
白みそ 小さじ1  
すり白ゴマ 大さじ1  
しょうゆ 少々

### …作り方…

- 三つ葉は根元を切り落として水洗いし、長さ4～5cmにカットする。
- ツナ缶は水気を切り[A]の材料と混ぜ合わせる。
- 自然解凍した人参と①に熱湯をかけ、しっかり水気を切ってから塩・こしょうを加えて混ぜる。
- 食べる直前に②と混ぜ合わせて器に盛る。

## レシピ Recipe

### 凍ったままで

### 人参のナムル



…材料…  
(作りやすい分量)  
人参 2本(400g)  
塩 小さじ1/2  
ごま油 大さじ1  
塩・こしょう 各少々

### …作り方…

- 人参は凍ったまま塩を振り、10分経ったら水気を絞る。
- フライパンにごま油を熱し、①を中火でしんなりするまで炒める。
- 塩・こしょうを振る。

《アレンジ》たらこ炒め  
たらこを最後に加えて一緒に炒める。

3

# 白菜

保存期間  
1カ月

ずっしりと  
重く感じる



青々とした外葉  
巻きが硬い

選ぶ時はここを  
チェック!

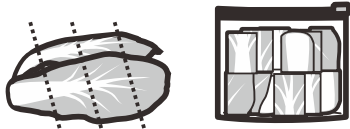
白菜の  
栄養と効果  
塩分を排出

…カリウム  
…ビタミンC

冷凍するとシャキッとした食感はなくなりますが、早く火が通るので加熱時間が短縮できます。カットして冷凍しておくとうちに調理ができます。

## 生で

ざく切りにして冷凍用保存袋に入れる。



## 茹でて

ざく切りにして硬めに茹で、しっかり水気を絞る。



小分けにしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れる。



凍ったままで調理できます。解凍して使うと少し違う食感になります。

## 生

凍ったままで → みそ汁・スープ  
酢の物・キムチ

Point! ここがポイント  
凍ったままで甘酢やキムチの素に漬ければ、解凍される頃には味が馴染みます。

自然解凍して → 炒め物

解凍後に  
水気を絞って

## 茹で

自然解凍して → 餃子の具  
お浸し・和え物



冷凍の方法

調理のコツ

## Recipe

凍ったままで

### 白菜と卵のサンラータン



…材料…(2人分)

白菜 2枚  
豆腐 1/4丁  
生しいたけ 1個  
鶏がらスープ 400ml  
酒 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
こしょう 適量  
卵 1個  
酢 大さじ1  
片栗粉 小さじ2  
ラー油 適量

…作り方…

- 白菜の芯は細切り、葉はひと口大に切って冷凍したものを凍ったままで使う。豆腐は2cm角、しいたけは石づきを取り除き、薄切りにする。
- 鍋に鶏がらスープを入れて中火にかけ、白菜の芯としいたけを入れ、煮立ったらアクを取る。白菜の葉と豆腐も加え、酒・しょうゆ・こしょうで味を調える。
- 卵を溶き入れて一旦火を止め、片栗粉を同量の水で溶いたものを混ぜながら加える。
- 再び弱火〜中火で加熱し、とろみがついたら火を止めて酢を加える。
- 器に入れ、ラー油を適量落とす。

# 冬野菜の 冷凍のコツと調理法

# ねぎ

保存期間  
1カ月

重みがある  
(白ねぎ)

葉先までピンと  
張りがある



鮮やかな  
緑色

選ぶ時はここを  
チェック!

ねぎの  
栄養と効果  
血行促進

…硫化アリル

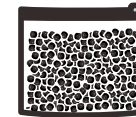
ねぎは冷蔵庫に長い間入れておくと、しおれてしまいます。新鮮なうちに、まとめて刻んで冷凍保存すればムダがなくなります。

## 生で

### 青ねぎ

洗って水気をよくふきとり、小口切りにカットして冷凍用保存袋に入れる。

Point! ここがポイント  
水気をふきとってからカットして冷凍するとバラバラになります。



try it!  
冷凍の小ワザ

霜を付きにくくするには…

キッチンペーパーを敷いた保存袋に刻んだねぎを入れ、野菜室に一晩置いて、キッチンペーパーを取り出して冷凍庫に入れます。



冷凍の方法

調理のコツ

みそ汁や麺類にちょっと薬味が欲しい時に役立つカットねぎは、いつでも常備しておくとう便利です。

### 青ねぎ

凍ったままで → うどん・そば・ラーメン・みそ汁  
などの薬味  
和え物



### 白ねぎ

凍ったままで → 汁物・鍋の具  
焼ねぎ・炒め物・煮物



## Recipe

凍ったままで

### 焼ねぎ



…材料…(2人分)

白ねぎ(4cmぶつ切り) 1本分  
ごま油 小さじ1  
ポン酢 適量  
かつお節 適量  
七味唐辛子 適量

…作り方…

- フライパンにごま油を入れ中火で熱し、白ねぎを凍ったまま並べ、焼き色が付くまで焼く。
- 熱いうちにポン酢と和えて器に盛り、かつお節をのせ、七味唐辛子を振る。

## 冬野菜の冷凍のコツと調理法

# カリフラワー

保存期間  
1カ月

硬く締まっている



ずっしりと重く感じる

切り口に空洞がなく変色していない

選ぶ時はここをチェック!

カリフラワーの栄養と効果  
風邪の予防  
疲労回復  
…ビタミンC

### 冷凍の方法

生のままでは変色して見た目が悪くなるので、軽く下茹でしてから冷凍を。

#### 茹でて

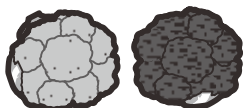
小房に分けて硬めに茹でて、冷ましてから冷凍用保存袋に入れる。

Point! ここがポイント  
細かくし過ぎず、大きめに分けたほうが崩れにくく上手に茹で上がります。



try it! 茹でる小ワザ  
さらに白くしたいなら…

沸騰した湯に少量の塩と酢や小麦粉を少量入れて茹でます。



カリフラワーの色は白だけではなく、オレンジ・黄色・紫などカラフルな色のものが出回っています。

### 調理のコツ

味にくせがなく、いろいろな料理に気軽に使えるのが魅力です。

凍ったままで → スープ・炒め物

凍ったまま茹でて または

電子レンジで解凍して → サラダ  
マリネ・ピクルス  
グリル焼  
カリフラワーライス

冷凍する前に茹でているのでさっと軽く加熱するだけでOK!



フードプロセッサーでご飯粒ほどの大きさに

ご飯の代わりにして糖質を減らす置き換えダイエットとして話題です。



## Recipe

凍ったままで

### カリフラワーのマヨチーズ焼



…材料…(2人分)  
カリフラワー 1/2株  
マヨネーズ 大さじ2  
カレー粉 小さじ1/2  
ピザ用チーズ 40g  
粗びき黒こしょう 少々

…作り方…

- ① カリフラワーは凍ったまま塩少々(分量外)を入れた湯で柔らかくなるまで茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ② 耐熱皿に①を並べ、マヨネーズとカレー粉を混ぜて全体にかけ、ピザ用チーズを上からのせて、トースターで焼き色が付くまで焼く。
- ③ 粗びき黒こしょうを振る。

## 冬野菜の冷凍のコツと調理法

# 春菊

保存期間  
1カ月

香りが強い



茎が柔らかくみずみずしい

葉先まで濃い緑色

選ぶ時はここをチェック!

春菊の栄養と効果  
感染症予防  
…βカロテン

### 冷凍の方法

軽く茹でることで酵素の働きがストップし、変色を防ぐ効果があります。

#### 茹でて

沸騰した湯に塩を入れ、さっと硬めに茹でて冷水に取る。

Point! ここがポイント  
冷水に取り、熱を冷まし色止めをします。



try it! 冷凍の小ワザ  
バラバラに冷凍するには…

金属トレイにラップを敷いて、茹でた春菊を広げて一気に冷凍します。ある程度凍ったら冷凍用保存袋に移します。凍らせる途中で袋を数回振り、完全に凍ったら空気を抜いて保存します。

キッチンペーパーで水気を取り、3~4cmにカットする。

葉と茎を別々にラップで包み、冷凍用保存袋に入れる。



### 調理のコツ

そのまま汁物に入られます。煮過ぎないのが春菊の香りを生かすコツ。

凍ったままで → 汁物・鍋の具

自然解凍で → 和え物・おひたし  
サラダ

Point! ここがコツ  
煮込まないで、さっとゆがく程度に。クタクタになるまで煮てしまうとアクが出て変色し、苦みが強くなります。



白和えやごま和えがすぐに作れる



## Recipe

凍ったままで

### 春菊と豚のしゃぶしゃぶ



…材料…(2人分)  
春菊 1束  
豚肉しゃぶしゃぶ用 200g  
豆腐 1丁  
だし昆布 1枚

たれ(ポン酢など) 適量

…作り方…

鍋に水と昆布を入れて火にかけ、ふつふつと沸いてきたら豆腐を入れ、弱めの中火にする。

…食べ方…

凍ったままの春菊の茎→豚肉の順に入れ、肉の色が変わったら取り出して食べる。春菊の葉は入れて解凍されたらすぐに取り出して食べる。