



### 上手に活用 冷凍野菜

冷凍野菜には“保存が利き、調理時間が短縮できる”という特徴があります。ライフスタイルが多様化する中で、調理や食事かけられる時間は人によって様々です。“できるだけ短い時間で調理を済ませたい、でも栄養バランスにも気を使いたい”という方は冷凍野菜を上手に活用してみてもいいでしょうか。



### 冷凍野菜の良いところ

野菜は積極的に摂りたい食品ですが、季節や気候によって価格が変動しやすい食品でもあります。

対して冷凍野菜は、価格変動を受けにくく、必要な量を必要な時に解凍して使うことができるため、非常に効率的です。冷凍処理をする時の調理過程で多少の栄養損失が起こることもありますが、生の野菜と組み合わせると上手に活用することで、食生活を豊かにすることができます。



### どんな冷凍野菜があるの？

色々な野菜が冷凍野菜に加工され、市販されています。ブロッコリーやほうれん草、にんじんなどそれぞれの野菜を冷凍しているものや、ミックスベジタブルなど数種類の野菜を組み合わせ冷凍しているものもあります。

和風や洋風の料理に使う野菜を組み合わせた冷凍野菜もありますので、上手に活用すると野菜たっぷりの煮物やスープを簡単に作れます。



### お家で冷凍保存「ホームフリージング」

“ホームフリージング”とは保存を目的に家庭用冷蔵庫の冷凍室で食品を冷凍することです。一般的な冷凍室の温度は、すでに凍っている市販の冷凍食品などの保存には適していますが、生の食品をおいしく冷凍するには十分な温度ではありません。ホームフリージングのポイントと代表的な野菜の冷凍方法をご紹介します。



#### 【きのこ】

石づき(根本の部分)をとり、使いやすい大きさに切り冷凍する。解凍時に旨味成分が出やすくなるので、生のまま調理するよりも旨味を感じやすい。



#### 【葉物野菜(ほうれん草など)】

軽くゆでて水切りし、小分けにして冷凍する。



#### 【大根】

大根おろしにし、水気を切ってから冷凍する。



#### 【トマト】

そのまま冷凍する。半解凍の状態ですりおろすと手軽にトマトソースを作ることができる。



#### 《ホームフリージングのポイント》

- ①なるべく早く凍らせる
  - ・容器は熱の伝わりやすい金属性のものを
  - ・食品はできるだけ薄く並べる
  - ・冷凍室の温度設定が一番冷える状態に
- ②ラップやポリ袋でしっかり包む
- ③2～3週間を目安に使いきる



#### 【きゅうり】

うすくスライスし塩もみ後、水分を絞って冷凍する。解凍後は酢の物などに活用できる。



**無料栄養相談  
実施中!!**

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい

冷凍食品で **もう一品** **フライドポテト**  
**肉じゃが**

材料(2人分)

- ・冷凍フライドポテト(皮つき)…200g
- ・冷凍グリーンピース…10～12粒
- ・豚薄切り肉…100g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・だし醤油…大さじ4
- ・水…カップ2
- ・砂糖…大さじ1

**作り方**

- ① 鍋にだし醤油、水、砂糖を煮立て、玉ねぎを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ② ①にポテト、豚肉、グリーンピースを加え、焦がさないように汁気がなくなるまで煮る

参考：[一般社団法人：日本冷凍食品協会]