

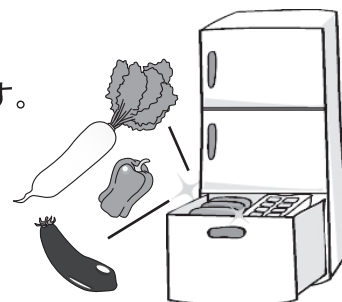
## 野菜を上手に冷凍保存②

年間通して野菜の価格は変動しています。国内産の野菜の場合、卸売市場において、日々の需給に基づいた変動する価格で取引されることが大半です。生鮮食品はより変動が激しくなります。気候によっても変わりますし、地域によっては大雪や台風によってハウスが壊れて収穫不能になったり、雪や水不足の影響を踏まえればさらに値上がりする可能性もあります。そして供給が減っても需要はあまり変わりません。その野菜を購入したいという人の数はそんなに大きくは変わらないという事も高値の傾向が続く原因でもあります。

それでも野菜を取らないわけにはいきません。不足しがちな野菜が、価格の高騰によってさらに不足する事態に陥らないように、前回(2014.2)に続いて上手な野菜の冷凍保存の方法を紹介したいと思います。

★野菜の美味しさを保ったまま冷凍保存するにはいくつかポイントがあります。

- ①新鮮なうちに冷凍
- ②余分な水気を取る。
- ③保存容器内の空気をしっかり抜く。
- ④使いやすく小分けにする。
- ⑤急速冷凍



などのひと手間で冷凍食材の美味しさが大きく変わります。正しく冷凍保存した食材は、ある程度栄養価も損ねず、劣化を防ぐことができます。おすすめの食材をあげてみましたので是非試してみてください。

### 大根

大根おろしにします。適量一回分ずつをラップに包んで冷凍します。冷蔵庫で自然解凍して使えます。

### ナス

適当な大きさに切り(皮をむいてもok)、水にさらしあく抜きをします。ペーパーなどで水気をしっかり切ってから冷凍します。凍ったまま炒め物や汁物にも使えます。

### オクラ

さっと茹でてから冷まし、ペーパーなどでしっかり水気を切りラップに包み、フリージングパックに入れて冷凍します。冷蔵庫で自然解凍して使うか、凍ったままでも使えます。

### リンゴ

少し趣旨が違いますが、ラップに包んで丸ごと冷凍します。冷蔵庫で自然解凍してそのまま食べられます。食感は変化しますが甘みは増しコンポートのような感覚で食べられます。

### ピーマン

使いやすい大きさに切り、さっと炒めてから冷凍します。凍ったまま使えます。炒め物やスープなどに。

### ゴボウ

ささがきにして、水にさらしてあく抜きをします。茹でて冷ましてからペーパーなどでしっかり水気を切り冷凍します。

上手に冷凍するコツは素早く冷凍させることです。熱伝導が早い金属製のバットの上に食材を乗せて冷凍します。金属製のバットがなければお菓子の入っていた缶などで代用できます。冷凍保存の期間は1ヶ月以内を目安としてください。保存した日付を記入すると良いでしょう。

不足しがちな野菜を補うため、また食生活を豊かにする方法の一つとして、冷凍保存をうまく利用してみたいかと思いますが。



管理栄養士  
伊藤 慶崇