

野菜を美味しく冷凍保存！

	冷凍方法	解凍、調理方法
ネギ、みょうが、生薑	みじん切りや小口切りにして冷凍。	凍ったまま薬味などにすぐに使えて便利。
大根	1 cmほどの銀杏切りや、拍子切りにして冷凍。 生のまますりおろして冷凍。	自然解凍、または電子レンジで解凍。
ブロッコリー	小房に分けてかために茹でてから冷凍。	凍ったまま調理。炒めものなどに。
ほうれん草、小松菜	かために茹で、冷水に取ってから水気をよくしぼり、適当な大きさにカットして小分けし、ラップに包んで冷凍。	おひたしや炒めものには電子レンジで半解凍。 スープなどの場合は凍ったまま加熱調理。
トマト	丸ごとラップで包み、さらにビニール袋に入れて冷凍。	凍ったまま調理。ソースや煮込み料理などに。
かぼちゃ	カットして茹でてから冷凍。 または、粗く潰してから保存袋に入れて冷凍。	凍ったまま調理。 ポタージュなどに。
ゴーヤ	サッとかために塩茹でしたり、軽く炒めてから冷凍。	凍ったまま調理。炒めものなどに。
ズッキーニ	輪切りや角切りにしてかために茹でてから冷凍	凍ったまま調理。カレーや煮込み料理などに。
にんじん	スライスや細い棒状に切って保存袋などに入れて冷凍。	凍ったまま調理。煮物やポタージュなどに。
じゃがいも	丸ごと茹でて皮をむき、潰してコロッケのタネの状態にして小分けし、冷凍。	自然解凍するか、電子レンジで解凍。 ポテトサラダ、コロッケなどに。
タマネギ	みじん切りやスライスしてから冷凍。	自然解凍、または凍ったまま調理。 餡色タマネギが生のままより作りやすくなる。
ぶなしめじ、エリンギ えのき	石づきを切り落として小房に分け、袋に入れて冷凍。	凍ったまま調理。炒めものなどに。

ポイント

- 金属トレイに載せて冷凍庫に入れるとより早く冷凍できるので、栄養が損なわれにくくなります。
- 冷凍した野菜は生のままに比べて長持ちしますが、2週間～1か月で食べ切るのが良いでしょう。

