

★冷凍保存のルール★

冷凍保存って便利ですよ♪

余った食材、おかずを冷凍すれば、時間・費用の節約になります。

ここでは衛生的で適切な、食材の冷凍保存・解凍法を確認しましょう！



●新鮮なうちに冷凍する

食材を購入したら、冷凍する分をあらかじめ取り分け、冷凍しましょう♪

●余分な水分は拭き取っておく

余分な水分があると、冷凍した際に食材の組織を壊してしまう氷の結晶(霜)が付きやすくなってしまいます。

●食材は形や大きさをそろえて、薄く平たく小分け包装にする

形・大きさをそろえることで収納が上手にでき、調理する際も熱が均等に伝わり、薄く平たく包装することで空気を抜き、食材の酸化を防ぎます。個別包装は面倒ですが、その日使用分だけ解凍できるため食材の解凍ムダを省くことができます♪

●ラップや密閉容器などの便利グッズを活用する

鮮度を保つためには、できるだけ空気が入らないようにするのがコツです。基本は上記のようにラップで個別包装し、ジッパー式バッグに入れましょう。ただし、調理加工品など形がくずれてしまうものは、密閉保存容器に入れて冷凍を。離乳食保存用の小分けパックや電子レンジ対応容器など種類も様々なので、用途に合わせて使い分けましょう♪

●保存した日付をつける

「あれ？これいつ冷凍したっけ？」なんてこと、よくありませんか？冷凍した日付をラップやバッグの外側に記入することで、食材の先入れ先出しが可能になります♪

●急速冷凍する(低温で一気に冷凍！)

ゆっくり冷凍すると、冷凍中にできる氷の結晶が食品の組織を破壊してしまい、解凍した時に壊れた細胞から出てきた栄養分や旨みがドリップとして流れ出てしまうため、味が落ちたように感じてしまいます。最近では急速冷凍機能がある冷蔵庫もありますが、冷蔵庫に入れる際、熱伝導率の高いアルミバットの上に乗せるか、保冷剤を近くに置いてもOKです。急速冷凍することで、味が落ちるのを防ぎましょう♪

※温かい食材などは必ず冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。

【冷凍保存期間の目安】

- 肉類 ⇒ 2～3週間
- 魚介類 ⇒ 2～3週間
- 野菜類 ⇒ 1ヶ月
- 加工品 ⇒ 2～3週間

左記は、あくまで「目安」です。急速冷凍機能のない家庭用冷蔵庫では温度を一定に保つことが難しいので、食材の鮮度や味は時間が経てば経つほど落ちていきます。冷凍保存したからといって安心せず、保存食材はなるべく早く使い切りましょう！

【解凍は…】冷蔵庫に入れて自然解凍するのが基本です。

一度解凍した食材を再冷凍すると、味・風味・食感が落ちるのはもちろん、細菌(食中毒菌等)が増殖する可能性があります。再冷凍は絶対に避けてください。