

冷凍保存のポイント

少量で作りにくい料理は、まとめて作って冷凍すると便利です。衛生的に保存するためのポイントをおさえましょう。

✓ 冷凍前に加熱調理をする

基本的に、煮る、ゆでるなどの加熱調理をしたあとに冷凍する。

✓ 冷ましてから冷凍する

温かいまま冷凍庫に入れると他の食材が痛む原因になるため、冷ましてから冷凍する。

✓ 1回分ずつの小分けにする

密閉保存袋や製氷皿、シリコンカップなどを使って、1回で使う量に分ける。小さくて薄い形にすると、凍りやすくなる。



だしなどの液体は製氷皿がおすすめ。



ペースト状のものは密閉保存袋がおすすめ。箸などで線を付け、必要な分だけ折って使います。

✓ 密封して急速冷凍する

金属製のトレーやアルミカップを使うと、より早く冷凍できる。

✓ 解凍後は加熱して使用する

電子レンジや鍋などを使って十分に加熱する。加熱の途中で水分が蒸発しそうな場合は、少量の水を足して加熱する。

✓ 解凍したら使い切り、再凍結はしない

食材が痛むため、解凍した分は全て使い切り、再凍結はしない。

✓ 1週間を目安に使い切る

袋や容器に期限の目安（冷凍した日から1週間後の日付）を書いておくと、管理しやすい。

