

新生活応援!

冷凍食品で楽ラクおうちごはん

4月を迎え、入学・進級や就職・異動などで新生活をスタートした方も多いのではないのでしょうか。環境が大きく変わり、疲れやストレスが溜まりやすいこの時期、冷凍食品を活用して、手軽に栄養バランスを整えましょう。

意外と知らない! 冷凍食品の基礎知識

出展：日本冷凍食品協会 冷食ONLINE(<https://online.reishokukyo.or.jp/>)

「冷凍食品」ってそもそも何??

「冷凍食品」とは、風味、食感、色、栄養、衛生状態等をとれたて・作りたてのまま、長い間保存できるような次の4つの条件を満たすものをいいます。

「冷凍食品」と呼ばれるための4つの条件

1 前処理している



きれいに洗浄し、皮をむき、カットする等、調理しやすい状態になっています。

2 急速凍結している



凍結するとき食品の組織が壊れて品質が低下しないよう、低温で急速に凍結しています。

3 適切に包装している



汚れたり型崩れしないよう、適切に包装しています。包装には調理方法や原材料など、様々な情報が記載されています。

4 -18℃以下で保管している



生産から販売まで、食品の温度を一貫して-18℃以下に保つように管理しています。

冷凍食品に栄養はあるの?

急速凍結することによって損なわれる栄養素はありません。特に野菜に含まれるビタミンCは生鮮よりも-18℃以下の冷凍保存の方が長期間維持されます。

添加物が心配...

食品添加物は、食品衛生法で使用が認められているものは使用している場合があります。ただし、保存料は含まれていません。また、冷凍野菜の鮮やかな色は着色料ではなく、原料本来の色です。

買うときや保存のコツは?

買う時

- 買い物が一番最後に買うのがお勧めです。
- いくつか商品をまとめ買いすると、お互いの冷気作用で溶けにくくなります。
- 買い物が終わったら急いで帰って、すぐに冷凍庫に入れましょう。
- すぐに冷凍庫に入れられない時はドライアイスや保冷剤、保冷袋を利用しましょう。

保存する時

- -18℃以下の冷凍庫で保存しましょう。
- 冷凍庫の中は隙間なく詰めるようにします。
- 扉の開閉を少なくします。
- 一度開封したものは、しっかり空気を抜いて口を閉め、手早く冷凍室の中へ。
- 溶けてしまったものは、再冷凍せずになるべく早く食べ切りましょう。

買い置きした冷凍野菜は、どれくらいで食べ切るべき?

未開封のものでも、2~3カ月程度が目安です。特に冷凍野菜などは開封すると水分が抜けたり、酸化して鮮度が落ちやすいので早目に食べ切りましょう。

冷凍庫に入れっぱなしだと冷凍食品も腐るのかしら??



-18℃以下で保存されていれば腐ることはありません。ただし、乾燥などにより品質が落ちてくる場合が多いので、長期間保存した冷凍食品を食べる場合はそのままではなく、野菜ならオムレツや炒飯に入れるなどアレンジすることをオススメします。



解凍のポイント

生鮮品 (肉・魚介類)

①半解凍状態にしてから調理するのが基本です。

解凍方法

低温解凍 時間★☆☆☆☆ 品質★★★★★
包装したまま冷蔵庫内でゆっくり解凍する方法です。
刺身用マグロなどの場合は包装から取り出し、
2%程度の食塩水を浸したキッチンペーパーが
清潔なふきんで包んで解凍すると品質を損なわず
解凍できます。



流水解凍 時間★★★★☆ 品質★★★★☆
袋に入れ、中の空気をしっかり抜いて口を閉じ、
流水に当てる方法です。



氷水中解凍 時間★★★★☆ 品質★★★★★
包装のまま、またはポリ袋に入れ
氷水につけて解凍します。



電子レンジ解凍 時間★★★★☆ 品質★★☆☆☆
何回かに分けて様子を見ながら、必ず半解凍で
止めるように注意してください。



②魚介類は水けをとってから使います。

野菜類

①凍ったまま加熱して急速に解凍するのがコツです。

②加熱は生の野菜の2~3割の時間で十分です。

調理冷凍食品

包装の表示通りに調理します。
電子レンジの自動加熱は使わないでください。

果実・果汁

できるだけ涼しい所で自然解凍し、
あまり戻さずに食べるのがベストです。



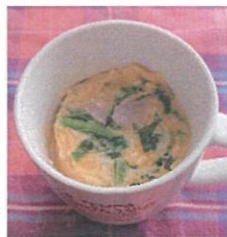
冷凍食品活用かんたんレシピ



ほうれん草のマグカップキッシュ

材料(1人分)

冷凍ほうれん草 ……30g
ハム(ちぎる) ……1枚
卵 ……1個
牛乳 ……大さじ2
顆粒コンソメ ……小さじ1/2
ミックスチーズ ……適量



作り方

- ① マグカップで卵を溶き、他の材料を入れて混ぜる。
- ② ラップをかけて600wの電子レンジで1分半加熱し、混ぜてまた1分半加熱する。

カツの卵とじ

材料(1人分)

冷凍カツ ……1人分
玉ねぎ ……1/4個
水 ……150cc
めんつゆ(3倍) ……大さじ1
卵 ……適量



作り方

- ① 薄切りにした玉ねぎとAを入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで2分加熱する。
- ② 冷凍カツを袋の表示通り解凍して①に加え、溶き卵をかけてラップをかけて600wの電子レンジで1分半加熱する。

煮込みうどん

材料(1人分)

冷凍うどん ……1玉
冷凍豚汁の具 ……100g
水 ……150cc
めんつゆ(3倍) ……大さじ2
しょうが ……適量



作り方

- ① 耐熱容器に材料を全て入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで6分半加熱する。

餃子スープ

材料(1人分)

冷凍餃子 ……3個
冷凍ほうれん草 ……40g
水 ……150cc
顆粒中華だし ……小さじ1
ごま油 ……小さじ1



作り方

- ① 耐熱容器に材料を全て入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで5分加熱する。

料理をする気がない時は・・・??

調理済み冷凍食品にちょい足しがおすすりめです!

調理済みの冷凍食品は加熱してすぐに食べられるので便利です。
不足しがちなたんぱく源や野菜をちょい足しで補うと栄養バランスを整えやすいですよ。



例) 冷凍ドリア+温泉卵+ミックスベジタブル
・冷凍パスタ+シーフードMIX+冷凍ブロッコリー
・冷凍坦々麺+冷凍ほうれん草 など