

## くらし。

## 食&amp;いのち

天候不順の影響で、一時価格が上がっている野菜。貰い控えしがちだが、「野菜は代替がきかないので、しっかり食べてほしい」と話す料理研究家の馬場香織さんに、セール品を活用して、使い切るための冷凍保存の方法を聞いた。

## ひと工夫して野菜使い切る



さっとゆでたキャベツをラップ  
に包んで冷凍しておくと便利

## 小分けして料理活用 節約の中、生まれる余裕

にパセリは茎についてそのまま、袋で冷凍しておくと、凍った葉を少しづつ料理に散らしたり、残った茎をハーブに使ったりして、長く使い回せる。

「パセリやレモンはなくともいいものですが、あると暮らしのが豊かになるもの。冷凍してうまく使えば節約の中に余裕が生まれます」

馬場さんはによると、冷凍保存できる野菜は意外に幅広いという。その中で、かたゆでじて冷凍であるのはキャベツやブロッコリー、オクラ、里芋などだ。馬場さんはキャベツなら切らずにゆで、1枚ずつ平らにのばして冷凍している。1枚のままでロールキャベツにしたり、一口大に切って回鍋肉風にしたり。千切りにした冷凍キャベツと油揚げをこま油でいため、みりん、砂糖、しょうゆで味付

天候不順の影響で、一時価格が上がっている野菜。貰い控えしがちだが、「野菜は代替がきかないので、しっかり食べてほしい」と話す料理研究家の馬場香織さんに、セール品を活用して、使い切るための冷凍保存の方法を聞いた。

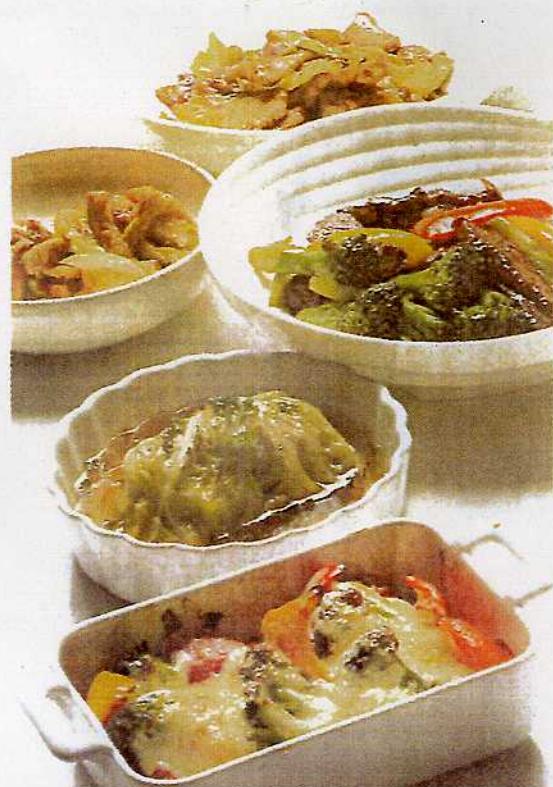
## 冷凍保存が便利

ければ、もう1品でネーズと同量の生クリ

め、オイスター・ソース1ム(なければ牛乳)のソース、粉チーズをけしてゆで、袋の空気をストローで抜いて、ブンで約10分加熱すれば、ブロッコリーのオーブン焼きに。

ブロッコリーを使った2品も紹介してくれた。ブロッコリーとトマト、パプリカだ、マヨリ、パプリカをいた

りーと牛肉のいためは、下味を付けた焼き肉用の牛肉とブロッコリーパプリカをいた



手前から、ブロッコリーのオーブン焼き、ホールキャベツ、ブロッコリーと牛肉のいため、千切りキャベツのいためひたし、回鍋肉

【かたゆでして冷凍】  
キヤベツ、ブロッコリー、オクラ、ホウレンソウなど葉もの、里芋、インゲン、ゴボウ、レンコン、ゆでてつぶしたジャガイモなど

【そのまま冷凍】  
長ネギ(細切り)、ニンニク、長芋、ショウガ(すりおろす)、ハーブ類(ローズマリーやタイムなど)、トマト、ゼロリ(薄切り)、ニンジン(千切り)

種類別

にまとめた野菜の保存方法は次の通り。