

くらし

食&いのち

冷凍保存が便利



手前から、ブロッコリーのオープン焼き、ロールキャベツ、ブロッコリーと牛肉のいため、千切りキャベツのいためびたし、回鍋肉

一口×10 種類別

にまとめた野菜の保存方法は次の通り。

【かたゆでして冷凍】
キャベツ、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、ゆでたごぼう、したジャガ芋など

【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)、ハープ類(ローズマリーやタイムなど)、トマト、セロリ(薄切り)、ニンジン(千切り)

けすれば、もう1品でソースと同量の生クリーム(なげれば牛乳)で味を調えるだけで。下ゆでして冷凍してある野菜は下準備が終わっているのと同じで、料理も簡単。ふだんから活用できそうです。

天候不順の影響で、一時価格が上がっていた野菜。買い控えしがちだが、「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。



馬場さんによると、冷凍保存できる野菜は意外に幅広いという。その中で、かたゆでして冷凍でき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枚ずつ平らにのぼして冷凍している。1枚のままでロールキャベツにしたり、一口大に切った回鍋肉風にしたり。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

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う便利

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たまま、袋で冷凍しておく。凍った葉を少し砕いて料理に散らしたり、残った茎をハープに使ったりして、長く使い回せる。
「パセリやレモンはなくてもいいものですが、あると暮らしが豊かになるもの。冷凍してうまく使えば節約の中に余裕が生まれます」