

よく売れています!

冷凍保存の教科書 ビギナーズ

料理研究家&フードコーディネーター
吉田瑞子

こんなら
びきょう!



冷凍・解凍のコツがひと目でわかる!
無駄なく使えるアレンジレシピも満載!
お料理を作りたいみんなの声を聞いて作りました!

小分けにしてから



ニラ

風味が落ちにくく冷凍向きだが、ニオイが強いのが難点。必ず密封してから冷凍を。

1食分ずつ包む

- 1 細かく切ったあと、使いやすい分量に分けてラップで包み、冷凍保存袋に入れる。



【冷凍保存期間】3週間
【解凍方法】凍ったまま調理する



長ねぎ・万能ねぎ

料理の彩りや薬味としてさまざまな場面で使うねぎ類は、切ってから冷凍を。

1食分ずつ包む

- 1 小口切りにしたあと、使いやすい分量に分けてラップで包み、冷凍保存袋に入れる。



【冷凍保存期間】3週間
【解凍方法】凍ったまま調理する

ゆでる

- 1 さっとゆでて冷水に取り、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- 2 使いやすい分量に分けてラップで包み、冷凍保存袋に入れる。



【冷凍保存期間】1カ月
【解凍方法】電子レンジで解凍する



青菜

ほうれん草・小松菜・春菊・チンゲンサイなど基本的に青菜類はゆでてから冷凍したほうがおいしさをキープできる。小松菜は生でも冷凍できるが、1週間を使い切りたい。

炒めから

白菜

使いきれないことが多く、意外に足の早い白菜。さっと炒めるかゆでしてから冷凍すると、炒め物や煮物の具などに重宝する。

炒める

- 1 ざく切りにして、塩・こしょうでさっと炒める。



- 2 冷ましてから使いやすい分量に分けてラップで包み、冷凍保存袋に入れる。



【冷凍保存期間】1カ月
【解凍方法】電子レンジで解凍加熱、または凍ったまま調理する



レタス

レタスはさっとゆでて冷凍を。カリが落ちるので保存スペースも取らない。解凍後は凍ったままチャーハンやスープなどに使う。

ゆでる

- 1 さっとゆでて冷水に取り、水気を絞る。
- 2 使いやすい分量に分けてラップで包み、冷凍保存袋に入れる。



【冷凍保存期間】1カ月
【解凍方法】電子レンジで解凍加熱、または凍ったまま調理する

ゆでから

切ってから

食材ごとにいろんな保存方法が書いてあるので使いやすい。うまく活用して、家事の負担を減らしたいです!

店頭で見て欲しかったので買いました。調理時間の短縮に役立てたいです。

40代女性

今までよくわからなかった冷凍保存のことが、この本を読んでわかりました。共働き夫婦なので、冷凍のストックは便利。これからも活用していきたいです。

30代女性

など絶賛の声、続々!

『冷凍保存の教科書ビギナーズ』

本体 1100円+税