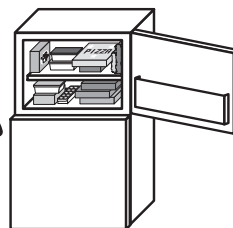




The 冷凍術



「自炊しよう！」そう志す下宿生も少なくないはず。しかし自炊というものは意外と大変なもので、材料を買いすぎて腐らせてしまったり、料理を作りすぎて途方に暮れることも。そんな悲しく、もったいない事態を回避するのに便利なのが「冷凍庫」。賢く冷凍して、賢い自炊ライフを送りましょう！（蜜柑）



ブロッコリーやアスパラガスなど、茹でて食べる野菜は固めに茹で、水を切った後小分けして冷凍します。食べる際には再び茹でてください。

一方、ネギなどの薬味やキノコ類は、生のまま冷凍することができます。使う時もそのまま調理できます。

生で食べる野菜や芋類は基本的に冷凍には不向きです。



切り身は1回分ずつ小分けして、ラップをかけて冷凍します。ミンチ肉はラップで棒状にまとめ、飴玉のように両端をねじって止めます。食べる時は冷蔵庫か、電子レンジで解凍後、調理しましょう。

冷凍物の肉や魚で一度解凍されたものは、味が変わるので再度冷凍するのは避けましょう。

冷凍保存便利グッズ

耐冷・耐熱タッパー

色々なサイズのものを使い分ければ、庫内を効率よく利用できます。また、使わない時は小さいタッパーを大きいタッパーの中に入れることで収納スペースを減らせます。

アルミホイル

冷凍容器の下に敷いて、温度が下がるのを促します。

保存期間は？

冷凍保存とはいえ、半永久的には保存できません。今回紹介した食材・料理の場合、2週間から1ヶ月以内には食べ切るようにしましょう。

せっかく冷凍したのに、結局捨てる羽目に……ということにならないよう、気をつけてください。



炊きたてをラップで包み、少し冷ましてから冷凍します。ご飯粒が潰れないように、ふわっと包むようにしましょう。食べる時は電子レンジで約2分（茶碗1杯分の場合）。



水分が逃げないようにラップや冷凍バッグに入れ、冷凍庫へ。食べる時はそのままトースターで加熱します。

お弁当のサンドイッチは、凍ったままで作れば数時間後にちょうど自然解凍されます。



ジャガイモが入っている場合、細かく潰してから冷凍してください（ジャガイモは冷凍に適していないため）。

食べる時は自然解凍後、鍋で温めます。シチューも同様の方法で冷凍保存できます。



小分けしてラップで包み、冷凍します。ただし、冷凍に適さない食材（豆腐、コンニャク、芋類）が入っている場合は、これらを取り除いてから冷凍してください。

冷凍保存を活用すれば、下ごしらえの手間を省いたり、料理の作り置きができるので、食材を無駄に使わずに済むでしょう。

今回紹介したものの他にも、冷凍できる食材・料理はたくさんあります。ぜひ、色々試してみてください。

はみだし
すてーじ

勉強中、変な事ばかり考えてしまいます。
⇒変なことって、あんなことやこんなことや★※%○♪▼……。

(法・2 イニシャルD)
(何やら変な妄想をしている→；編)