TOKIORI 通信

冷蔵庫の野菜、傷んでいませんか？

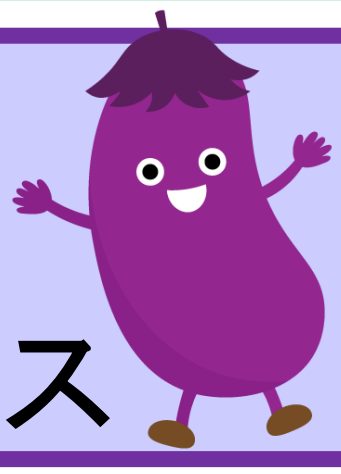
いよいよ梅雨到来。じめじめした日が続いていますね。洗濯物が乾きづらいのも気になるけれど、野菜が傷みやすいことに頭を悩ませている人も多いのではないでしょうか。そんな時は無理に消費したり、買い控えようとしたりせず、冷凍保存して長く保たせましょう。野菜が無駄にならないのはもちろん、いざという時にストックがあると思うと、気持ちもラクですよ。

野菜の保存には冷凍が便利

旬で安いから、ついついたくさん買ってしまいがちな夏野菜たち。今回はこの夏野菜の冷凍保存方法をご紹介します。
塩もみや、種を取り除いて保存袋に入れるだけなので簡単にできますね。
風味も落ちづらいので、いろんな料理に使えます。新鮮なうちに冷凍保存するのがおいしさを保つポイント。
今回はいくつか保存方法をご紹介いたします！この他にも色々な野菜が冷凍保存でるので、トライしてみてください。

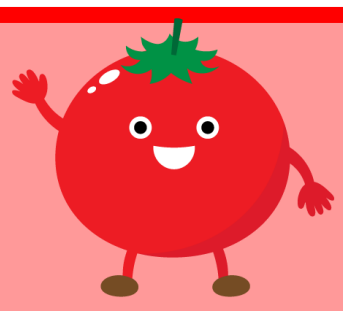
きゅうり

**表面を洗って水気をふき取ったら、一本丸ごとラップで
きゅうり全体をおおい、ぴったりと包みます。
あとは冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存。
約3週間ほどは冷凍保存可能です。調理前に流水で軽く解凍すれば包丁が通るので、レンジは不要です。**



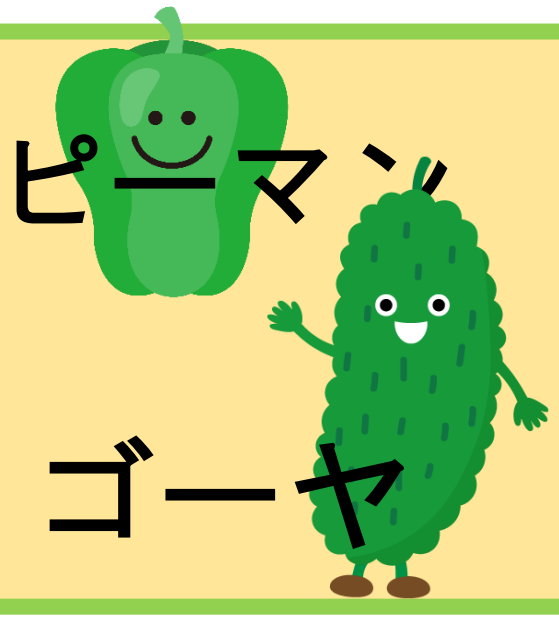
ナス

**きゅうり同様にそのままラップで覆って冷凍保存用袋もＯＫ
ただし、解凍すると食感が変わるので、蒸しなすや
煮びたしの調理にむいています。カットしたナスは一度水につけて灰汁を抜いて冷凍しましょう。保存袋に入れる前にはしっかり水気を拭き取ってくださいね。**



トマト

**トマトも皮はむかずに丸ごと冷凍可能ですが、カットして
冷凍しておくととても便利です。
冷凍してしまうと残念ながらサラダには不向きですが、
冷凍庫から出して直ぐに調理ができるので、
炒め物やスープに、大変重宝しますよ。**



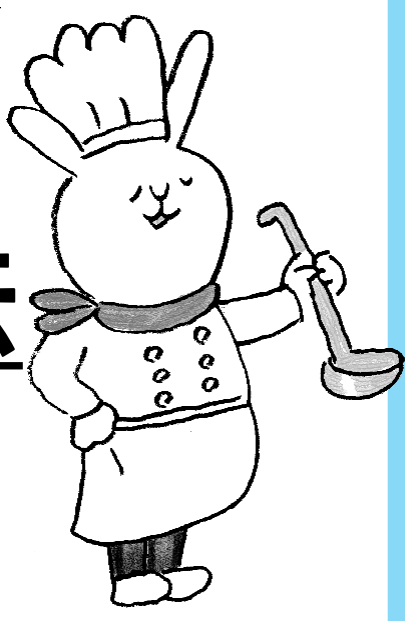
ピーマン
ゴーヤ

**こちらは保存の前に必ず種を出しておきましょう。
あとは調理しやすい大きさにカット。水気をしっかり拭き取ってからそのまま冷凍保存用袋に入れればＯＫです。
解凍後も、シャキシャキ感は残ったままなので、
炒め物でも美味しくいただけます。取り出して直ぐに使えることを考えて、切り方を分けて保存しておくのもいいですね。**

冷凍野菜で　美味しく食べよう

あっという間に簡単にできるメニューをご紹介！

活用方法



きゅうり

きゅうりのショウガ和え

材料（2人分）
- 冷凍きゅうり…2本
- 生姜（千切り）…1片分
- 顆粒鶏ガラスープの素…小さじ1
- 塩…少々
- ごま油…小さじ1

作り方

❶冷凍庫から出してしんなりしたきゅうりを縦半分に切ってから3mm幅の斜め切りにする。

❷ボウルに❶・生姜・鶏ガラスープの素・塩を入れて混ぜ、きゅうりがしんなりしたら、水気をきり、ごま油を加えて混ぜる。

トマト

トマト丸ごとスープ

材料（2人分）

Ⓐ
- 冷凍トマト…2個
- にんにく…1片分
- 固形のコンソメ…１個
- 水…1.5カップ
- オリーブオイル…適量
- 塩コショウ…適量

作り方

❶鍋にⒶを入れ強火で加熱する。沸騰したら弱火で10分くらいコトコト煮る。

※皮付きのままのトマトであれば、煮ているうちに湯むきされるので、お好みで取り除いて。

❷塩コショウで味を調えて、お好みでオイルを入れたら出来上がり。

ナス

ナスの煮びたし

材料（2人分）

Ⓐ
- 冷凍ナス…中１個
- 麺つゆ（濃縮タイプは既定の量で水を足して）…大さじ４
- ごま油…大さじ１
- おろしショウガ…小さじ1/4
- かつおぶし…ひとつまみ

作り方

❶耐熱容器に冷凍なすを入れ、Aの調味料を加えてよく混ぜあわせる。

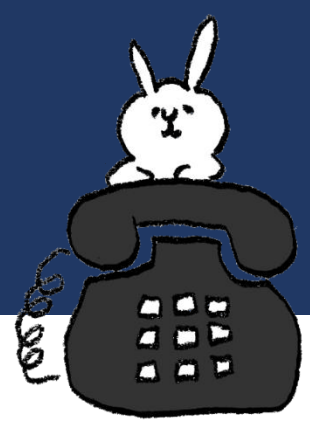
❷ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで3分加熱。

❸加熱が終わったら取り出し、ラップをはずして粗熱が取れたらかつおぶしを乗せて完成。

お申し込み・お問い合わせは

0120－690－389

9:00～18:00（土日も営業）



TOKIORI

〒168-0072　東京都杉並区高井戸東4丁目27番17号

介護や家事のこと
なんでもご相談ください