

冷蔵庫を上手に使おう! ⑤

冷凍するときはストローで真空パックにして保存

下ごしらえをした野菜、肉、魚などの素材を冷凍するときは、ラップやポリ袋でぴったり包んで、空気に触れないようにするのが、おいしさを保つコツ。ストロー1本で、簡単に真空パックが作れますから、お試しください。

ポリ袋に冷凍する食品を入れ、ストローを差し込んで袋の口を絞ります。中の空気がなくなるまでストローで吸い込み、袋がピタッとくっつければ、真空パックの出来上がり。ストローを抜いて輪ゴムで口を止め、冷凍庫へ。



生しいたけは買ったらずぐ冷凍庫へ直行

生しいたけは、2~3日でかさの裏が黒変し、しなびてきます。

かさの裏が白く、身のしまったものがたくさん手に入ったときは、洗わずにポリ袋で冷凍保存へ。新鮮な風味と味が保てます。使うときは半解凍でさっと洗って調理を。



油揚げは味付けしてから冷凍すると、お惣菜に便利

油揚げは冷凍のおすすめ品。甘辛の含め煮にして小分けし、冷凍しておきましょう。自然解凍か電子レンジでもどして、そばやうどんに入れたり、すし飯に混ぜたり、おいなりさんもすぐできます。

また味をつけずに冷凍してもOK。凍ったまま湯を通し解凍と油抜きをしてそのまま料理に利用を。



納豆はパックごと袋に入れて冷凍を

納豆は冷凍しても、粘りも味もかわりません。新しいものをパックごとポリ袋に入れて冷凍し、使うときに必要なだけ出します。

自然解凍し、冷たいうちに薬味やしょうゆを入れて調味を。

刻んだり、酒の肴で油揚げに入れて焼いたりする場合は、凍ったままのほうが、ネバネバせずに便利です。

