

冷蔵庫を上手に使おう! ②

サンドイッチは余分に作って冷凍し、そのままお弁当に

サンドイッチを作るとき、余分に作って冷凍しておくとお弁当や食事の支度ができないときなどに便利です。

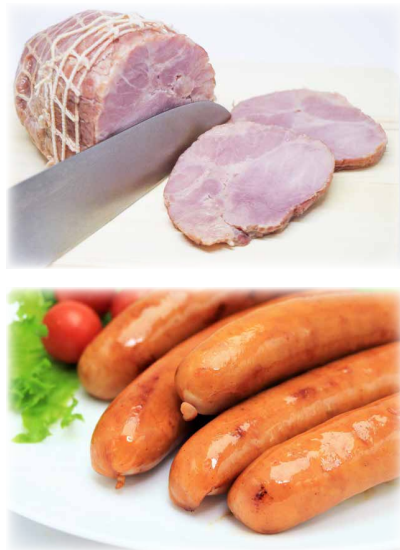
お弁当には凍ったまま持っていき、ちょうどお昼ごろが食べ時。食事にする場合も、前もって出しておき、自然解凍を。

おいしい冷凍サンドイッチのコツは、具の水分がしみこまないように、バターをたっぷり塗ること。はさむ具はツナや卵のペースト、ハム、とんかつなどがおすすめです。水分の多い野菜や果物、ゆで卵などは冷凍に不向きなのでご注意ください。



ハムはブロックで、ウインナーは切り目を入れて冷凍する

ハムやウインナーは、子供たちの大好物。まとめて買って冷凍保存しておくとう便利です。ハムは薄切りのものは冷凍に適しません。ブロックのものが手に入ったときは、使う分ずつ厚めに切って冷凍を。このとき、切り口に日本酒を塗っておくと、雑菌の繁殖を防ぎます。ウインナーは切り目を入れてから冷凍しておく、凍ったまま炒めても皮がはじけません。ハムはソーテーやハムエッグに、ウインナーは炒めたり茹でたりと、どちらも必ず加熱調理すること。



カレーやシチューが残ったら、冷凍してパイの具に

カレーやシチューが残ったときは、大きめの製氷皿か金属盆で冷凍しておく、パイの具に便利です。

パイシートは手作りでも、冷凍品でもOK。凍ったカレーやシチューを、一個ずつ(金属盆の場合は半解凍にして切る)パイシートに包んで焼けば、おいしい一口パイになります。



冷凍シチューはミキサーにかけてリフォームスープに

冷凍シチューは、解凍しても、作りたてと比べると味はイマイチ。

そこで半解凍にしてミキサーにかけたのち、鍋で温めながら、スープの素や牛乳、生クリームなどを加えてまろやかな味にリフォームし、塩とこしょうで調味します。



冷凍に向かない食品をチェック

冷凍すると、極端に味が変わったり変質する食品は次の通り。

キャベツ、白菜、レタスなどの生野菜、たけのこやふきなど繊維の多い野菜、豆腐、厚揚げ、こんにゃく、生卵、ゆで卵、牛乳、ヨーグルト、マヨネーズなどです。

