

冷蔵庫を上手に使おう! ③

ゆでうどんやゆでた スパゲティは冷凍できる

市販のゆでうどんを多めに買って余らせてしまったり、乾めんやスパゲティをゆですぎたときは、冷凍ができます。

うどんは1人分ずつポリ袋で冷凍。コシの強いうどんなら、解凍してもほとんど味は変わりませんが、なかには少しボソつくものもあります。スパゲティは冷凍すると、ゆでたてのおいしさを期待するのはムリ。でも、料理やお弁当の付け合せには便利です。冷凍するときは、サラダ油少量を絡めてポリ袋へ。



とんかつは多めに 揚げて冷凍保存し、 かつ丼やかつカレーに

とんかつも、家庭で揚げれば美味ですが、結構手間のかかるもの。作るときは多めに揚げ、冷ましてからホイルに包んで冷凍しておくといざというとき助かります。加熱してとんかつはもちろん、かつ丼やかつカレーもすぐできます。



ゆずは丸ごと冷凍して 必要な分だけそぎ取る

和風スパイスに欠かせないゆずは、ほんの少し加えるだけで料理の味が一段さえます。よく洗って水気をふき、丸ごとラップに包んで冷凍保存しましょう。てんぷらやフライなどの揚げ物をしたとき、ついでに揚げて冷凍しておきましょう。



厚焼卵も錦糸卵もまとめて 作って冷凍庫で保存する

お弁当や忙しいときのちょっとしたおかず、重宝するのが厚焼き玉子。また、五目ずしや冷やし中華の具に、錦糸卵も欠かせません。卵を焼くときは、多めに作って一部を冷凍しておく、いつでも使えて便利です。作り方でとくに注意することはありませんが、冷凍するとややかたくなったりパサついたりするのが玉にキズ。だし汁や砂糖を少し多めに加えて、柔らかめに焼き上げましょう。食べるときは、そのまま自然解凍でOK。



ポトフをマッシュして 冷凍し離乳食に

離乳食は結構手間がかかり、それだけを作るのは大変です。ポトフを作り、大人用に味付けする前にじゃがいも、にんじん、かぶなどを取り出し、マッシュしましょう。小分けにして冷凍すれば、野菜の離乳食になります。

