

保存には限界がある



- ・家庭で冷凍した食品は、市販の冷凍食品に比べ、冷凍中にも品質は落ちやすくなります。
- ・生ものを冷凍した場合は2週間、加熱調理をしてから冷凍した場合は1か月をめやすに、早めに使いきりましょう。

食品の品質は落ちやすい



- ・家庭用の冷凍庫で食品を凍らせた場合（写真左）は、業務用の冷凍庫で凍らせた場合（写真右）に比べると、食品を凍らせるのに時間がかかります。そのため、食品の細胞中に氷の結晶ができ、品質が劣化しやすくなります。

Q

ホームフリージングの注意点は？

すばやく凍らせる



- ・すばやく凍らせると、品質を保てます。
- ・ステンレスなどの金属のトレーにのせたり、アルミホイルでくるむ*などすると、早く冷えて凍ります。凍ったら保存袋に入れて冷凍保存します。

*電子レンジで解凍するときは、アルミホイルを取り除きましょう。

新鮮なものを冷凍する



- ・「新鮮なものを、新鮮うちに」冷凍します。
- ・残った食材を古くなってから冷凍するのではなく、買ってきたらすぐに冷凍する分を決め、計画的に保存しましょう。
- ・乾燥や脂肪の酸化を防ぐために、食品を密封して空気を遮断します。

Q

ホームフリージングの基本のポイントは？

なるほど

キッチン

お料理初めてさんも
ベテランさんも
ポンと手を打つ
なるほどキッチン！
今月は
肉の冷凍の基本。

冷凍庫に
おまかせで
いいの？



ゴーヤのチンジャオロースー

油との相性がいいゴーヤ。
たっぷり食べて、夏バテ知らず。



野菜
ごよみ

ゴーヤのサンラータン

春雨も入って、ボリュームたっぷり。
夏のお昼ごはんの定番になりそう。



野菜
ごよみ

選び方

緑が濃く、いぼが密で、張りつつやのあるものを選びます。にが味は、品種によって強さに差があります。にが味の強さは外見ではわかりません。



保存法

ポリ袋に入れ、へたを上にして立てて野菜室で保存します。丸ごとなら約1週間もちます。使いかけは種とわたを除いて、ラップでぴったり包み、なるべく早く使いきりましょう。生のまま冷凍することも可能。薄切りにして冷凍し、凍ったまま加熱調理します。

黄色いゴーヤ



夏の暑さをやわらげる「緑のカーテン」として、都市部でも広く栽培されるようになったゴーヤ。通常、青く未熟な状態で売られていますが、黄色くなるまで熟してから食べることもできるのが家庭菜園の魅力。歯ごたえはやや悪くなりますが、にが味がやわらいでおいしいものです。また、黄色くなるまで熟すと、種のまわりが真っ赤なゼリー状に。甘いのでおやつに食べる地域もあったそうです。

the data of bitter melon

旬と栄養

6～9月ごろが旬。沖縄の野菜として広く知られています。ゴーヤはビタミンCが豊富で、カリウムも多く含みます。「にがうり」の名のとおり、独特のにが味成分であるモルデシンを含みますが、これは食欲を増進させる効果が期待できます。

野菜トリビア

「ゴーヤの種とわたはにがい」と思いこんでいませんか。でも、好んでわたを料理に使ったり、種をいっておつまみにする人もいます。今回はp.53の「まるごとゴーヤのアーリオ・オーリオ」でゴーヤをまるごと使っています。意外とにがくないので、ぜひお試しを。