

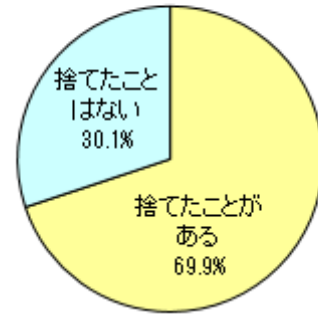
ベターホーム協会は『ポジティブ フリージング読本』を発行しました

■料理をする女性の96%がホームフリージングをしている。その7割は冷凍した食品を捨てた経験あり

家庭で食品を冷凍保存する、ホームフリージング。家族の少人数化や共働き家庭の増加などの社会的事情を背景に、今や私たちの生活に欠かせないものとなっています。

ベターホーム協会では、家庭で週に2回以上料理をする20代～60代の女性515人を対象に、ホームフリージングに関するアンケート調査を行いました。（「ホームフリージングに関する実態調査」2014年）調査結果によると、「ホームフリージングをしている」と答えた人は、全体の96.1%と多数。家庭で日常的に料理をする女性のほとんどが、ホームフリージングを行っていることがわかりました。また、そのうち7割の人が、冷凍した食品を使わずに捨ててしまった経験があると答えました。

ホームフリージングをした食品を使わず捨ててしまったことはありますか
% (n=495)



■「冷凍したら安心」という意識ではダメ。「冷凍したらおいしくない」わけではない

捨てた理由を聞いてみると、ベスト3は、「冷凍したことを忘れて古くなった」、「おいしくなさそうだった」、「霜がついた」でした。

冷凍すると長く保存できるので、早く消費しようという気が薄れるのが、忘れてしまう原因でしょう。

冷凍したものを捨てると、食品が無駄になるだけでなく、

冷凍する時に使用したエネルギーも無駄になってしまいます。使い切ろうという意識を持ち、冷凍庫の中のを把握して日々の調理に使いまわす習慣をつけることが必要です。

また、ホームフリージングをしたものはおいしくないという印象を持っている人は、適切な方法でホームフリージングを行っていない可能性があります。最適な方法で行えば、ある程度の期間は鮮度が保てるので、ホームフリージングをしたものもおいしく食べることができます。

食品を長期に保存できる冷凍は、食品を無駄にせず使い切るためにとても便利なものです。しかし、冷凍庫の中身の管理ができていないことや、正しい知識や手法を知らないことで、かえって食品を無駄にしている人もいます。

さらに、「冷凍可能かどうか」「冷凍したものの日持ち」「上手な解凍方法」など、ホームフリージングに関する疑問を思っている人が多いということもわかりました。

ホームフリージングをした食品を捨てた理由
(上位3位抜粋)

順位	全体(n=346)	%
1	冷凍したことを忘れて古くなった	66.5
2	おいしくなさそうだった	32.1
3	霜がついた	22.3

■『ポジティブ フリージング読本』を発行しました

ベターホーム協会では、多くの方々に正しい冷凍の知識とワザを身につけて、前向きにホームフリージングを活用していただきたいと考え、冷凍の科学的知識と、おいしく食べきるための冷凍・解凍方法や調理法をまとめた冊子『ポジティブ フリージング読本』を、2014年6月に発行しました。

これ1冊で上手な冷凍方法が身につけ、疑問も解消できる内容です。

ホームフリージングをうまく活用できれば、食品を無駄にしないですむだけでなく、調理の時短や家計の節約にもつながります。一家に1冊備え、ホームフリージングをより活用していただければと考えております。



■『ポジティブ フリージング読本』の内容

①冷凍の科学的な知識と、家庭でできる冷凍・解凍方法

冷凍の科学的メカニズムについて、東京工科大学応用生物学部の梶原一人(かじわらかずひと)先生に取材。科学的な知識に基づき、家庭で無理なくできて、食品の鮮度を保てる冷凍・解凍方法を具体的に紹介しています。

②135 食材の冷凍・解凍方法、日持ちの目安、調理例を掲載した“食材別冷凍事典”

肉類、魚介類、野菜、くだもの、大豆製品、乳製品、おやつなど、135 品目の食材ごとに、冷凍・解凍方法、適した調理例、冷凍可能な期間の目安などを掲載。

[例えばこんなことも載っています・・・]

- ・小松菜はアクが少ないので、短期間なら生のまま冷凍できる。
- ・冷凍したたまねぎは、生のものより早く炒められる。
- ・肉や魚は下味をつけてから冷凍すると味が落ちにくく、いたみにくい。
- ・あさりやしじみは貝がつかうくらいの水につけて冷凍すれば、貝だけで冷凍するより長持ちする。

③冷凍の仕組みをいかした、フリージングレシピ

肉や魚に下味をつけて冷凍すれば、凍ったまま調理できます。冷凍中に味がしみたり、肉がやわらかくなったりといった利点があります。きのこや野菜もすぐに使える状態で冷凍すれば、調理の時短に。冷凍する前のごしらえレシピ 10 品と、その調理レシピを掲載しています。

下ごしらえレシピ	調理レシピ	下ごしらえして冷凍する利点
豚肉のはちみつしょうゆ	やわらか豚肉のキャベツ炒め	はちみつの効果で肉がやわらかくなる
ひき肉の中華味	肉だんご風のケチャップ煮 ひき肉炒めのレタスのせ	シート状にした肉の形をいかし、丸めなくて、OK 味つけいらず
塩どり肉	チキンソテー トマトソース	冷凍したまま焼いても、しっとりやわらか
味つき豚肩ロース肉	豚肩ロース肉の角煮風	下ゆでなしで、味がしみこむ
かたまり塩豚	野菜たっぷり塩豚のポトフ	塩味がしっかりしみこむ
牛もも肉のワイン漬け	牛肉のトマトシチュー	かための肉でもやわらかくなる
さけのしょうゆ漬け	さけの竜田揚げ	味がしみているので、味つけいらず
酢じめさば	焼きさばずし	さばの身がしまり、味がよくしみこむ
きのこミックス	きのこのペペロンチーノ	きのこのうま味がアップし、すぐに使える
八宝菜ミックス	あんかけ焼きそば	すぐに使える

このほか、お湯を注ぐだけで汁ものが完成する「自家製汁の素フリージング」、製氷皿を使ったフリージングのバリエーション、くだものを冷凍して作るスムージーのレシピ、ベターホームのお料理教室の先生たちが日ごろ行っているフリージングのアイディアも掲載しています。

『ポジティブ フリージング読本』 ※ポジティブとフリージングの間は半角スペース

(B5 判変型オールカラー 64 ページ) 450 円(税込)

申し込み方法

450 円分の切手を下記までお送りください。送料無料で、折り返し、郵送します。

[送付先]〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12

(財)ベターホーム協会「ポジティブ フリージング読本」係



一般財団法人ベターホーム協会

1963 年創立。以来 50 年にわたり、料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国 18 カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは…

一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田/下/武藤 まで

〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12

TEL 03-3407-0471(代表) / 03-3407-8712(直通)

keiko_matsuda@betterhome.jp / nagisa_shimo@betterhome.jp / chie_muto@betterhome.jp

http://www.betterhome.jp