



その1

新鮮なうちに冷凍！

冷凍すれば長期保存ができますが、保存期間が長ければ長いほど味も質も落ちます。だから、(悪くなりそうだから...)と古くなったものを冷凍しても、あまり長期保存はできません。

冷凍保存は、新鮮なうちに行くからこそ、保存価値があるのです。



その2

下処理はしっかりと

冷凍する際に気を付けなければいけないのはまず「なるべく水けをとること」です。

切り身魚や肉の表面が水っぽいようならふき取っておきます。葉菜類なども水分を多く含んでいるので、生のまま冷凍には向きません。さっとゆでて、水けをしっかり絞ってから冷凍します。



その3

急速冷凍！

家の冷蔵庫に急速冷凍の機能がなくても大丈夫！ 冷気が早く伝わるように金属製のトレーやバットに乗せて冷凍します。食材もなるべく小分けに、そしてできるだけ薄く広げておきましょう。

こうすることで、食品の細胞内に含まれる水分が小さな氷の結晶に変化し、おいしさを保つことができるのです。



その4

ぴっちり密閉

冷凍保存しても、酸化してしまうと味が落ちたり、傷んでしまいます。酸化は、食材が空気に触れることによっておこるもの。そのため、保存の際は、できるだけ空気に触れないようにラップでぴっちりと包みます。ラップに包んだうえでさらに密閉袋に入れるとベスト！

密閉袋に入れたら袋の中の空気も手で押し出したりストローで吸出してなるべく真空に近い環境にするとよいでしょう



この基本テクニックをマスターすれば、食材の味、質、栄養の損失を食い止めて、より長く、安全に食品を保存できます。そして、「買ったのに食べずに捨ててしまう」ということもなくなります。家計にも環境にもやさしいですね☆
ただし、いくら長期保存がきくといっても、家庭の冷凍庫は開閉によって庫内の温度も一定しません。1か月以内には食べきるように心がけましょう。

