

令和5年9月23日（土）開催

食材使いきりレシピ講習会

～食品ロス減！栄養価キープ！冷凍ってすばらしい！～

INDEX

1 ……………冷凍ストックでいつでも気軽に！

パイナップルスムージー

2 ……………冷凍&塩麹でジューシーに！

鶏ムネ肉の唐揚げ

3 ……………冷凍食材だけで作る！！

簡単すぎるポテトサラダ

4 ……………苦くないから子供も大好き！

無限ピーマンサラダ

5 ……………江別ならではの野菜も冷凍！！

ブロッコリーパスタ



冷凍ストックでいつでも気軽に！

パイナップルスムージー

材料（約 280mL）

*写真の量

- パイナップル……………150g
- 麴の甘酒……………大さじ 2
- 水……………100mL

フルーツは冷凍がオススメ!!

食べ頃を過ぎたフルーツは、常温や冷蔵いずれにしても、味や栄養価は落ちていくいっぽう。

でも、冷凍すれば、味も栄養価もほぼキープされた状態が続きます（扉の開閉の頻度により、状態は変化します）。

旬の時に買ってきて、お好みの量ごとに冷凍してストックしておけば、いつでも気軽に、美味しいスムージーを作ることができますよ。

作り方

【冷凍】

- ①パイナップルは、上下を切り落とし、縦に8等分して皮と芯を取り除く。1cm幅に切り込みを入れておく（ミキサーが回りやすいように）。
- ②①を1回分のお好みの量ごとにラップで包み、フリーザーバッグに入れて冷凍する。

【解凍】

解凍せず、そのまま使用。

【調理】

ミキサーに材料をすべて入れて、ミキシングしてできあがり。





冷凍＆塩麴でジューシーに！

鶏ムネ肉の唐揚げ

材料（2人分）

- 鶏ムネ肉……………1枚（300g）
- 塩麴……………50g
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量

作り方

【冷凍】

- ①鶏ムネ肉は、繊維を断つように切り、フリーザーバッグに塩麴と一緒に入れて袋の上から揉み込む。
* 塩麴が染み込みやすいように薄めに切るのがオススメ！
- ②①の空気をできるだけ抜き、平らにして冷凍する。

【解凍】

食べる日に、袋を冷蔵庫に移して解凍する（朝移せば、帰宅後すぐに調理して食べることができる）。急ぐ場合は、袋ごとボウルに入れ、氷水または流水解凍する。

【調理】

片栗粉をまぶして、170～180℃の油で揚げてできあがり。

- * 塩麴は焦げやすいので、手で表面の塩麴をぬぐってから片栗粉をまぶします。まぶしたら時間を置かずすぐに揚げるのがカラッと仕上げるコツ！

解凍のポイント!!

肉や魚の解凍は
低い温度で!!

■氷水解凍

いちばん食材にダメージを与えにくい温度で解凍できる。生の魚や肉に向いている。

■流水解凍

氷水解凍よりも温度が上がるため、多少の品質変化の可能性はあるが、氷水解凍よりも時間がかからないというメリットがある。生の魚や肉以外の多くの食品の解凍に向いている。下味がついたものの解凍もOK！



市販の冷凍食材を使えば、
時短で、無駄もせず、
家計にもやさしい♪



冷凍食材だけで作る!!

簡単すぎる**ポテトサラダ**

材料（2人分）

市販の冷凍ジャガイモ……………300g
市販の冷凍ミックスベジタブル……100g
マヨネーズ……………100g
砂糖……………小さじ1
塩・こしょう……………適量

作り方

- ①冷凍ジャガイモを耐熱皿に平たく並べて、ラップはかけずに電子レンジ（600w）で7分間ほど加熱する。
- ②冷凍ミックスベジタブルを耐熱皿に入れて、ラップをして電子レンジ（600w）で2分間ほど加熱する。
- ③①をマッシャーでつぶし、砂糖を加えて混ぜる。
- ④粗熱がとれたら、③に②とマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。



苦くないから子どもも大好き！

無限ピーマンサラダ

材 料（2人分）

ピーマン…………… 5個
ツナ（オイル漬け）…………… $\frac{1}{2}$ 缶
めんつゆ（2倍濃縮）……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ1

作 り 方

【冷凍】

- ①ピーマンは、縦に半分に切り、ヘタと種を取り除いて、7～8mm幅で斜めに切る。
- ②①をフリーザーバッグに薄く平らに広げて入れて、空気を抜いて閉じ、冷凍する。

【解凍・調理】

- ①冷凍ピーマンの袋を開けて、めんつゆを加えて全体になじませ、室温に20分間ほど置いて解凍させる。
- ②①の中身をボウルに移し、かるくしぼって水気を切り、オイルをかるく切ったツナとマヨネーズを和えてできあがり（めんつゆとマヨネーズで味をととのえる）。

ピーマンを冷凍するメリット♪

冷凍・解凍により、苦みや青臭さが抜けて、生でも食べやすくなります。

お子さんもモリモリ食べることができますよ！



江別ならではの野菜も冷凍!!

ブロッコリーパスタ

材料（2～3人分）

- お好みのパスタ……………200g
- ブロッコリー……………1株
- アンチョビーフィレ…4本
- にんにく……………1片
- オリーブ油……………大さじ3
- パルメザンチーズ……大さじ1
- 塩……………一つまみ

作り方

【冷凍】

- ①ブロッコリーは洗って水気を拭き取り、小房に分ける。
- ②①をフリーザーバッグに薄く平らに入れて、空気を抜くようにして閉じ、冷凍する。

【解凍・調理】

- ①鍋にたっぷりの水を沸かし、水の量に対して1%の塩（分量外）を入れる（水2Lの場合は、塩20g）。冷凍ブロッコリーを解凍せずにそのまま加えて6分間茹でる。
- ②フライパンに、オリーブ油・粗みじんにしたニンニク・細かく刻んだアンチョビーを入れて弱火で熱する（焦がさないよう注意）。よい香りがしてきたら①のブロッコリーをザルなどですくって加える。
- ③ブロッコリーを茹でた湯にパスタを入れて茹でる。茹でている間に②のブロッコリーをヘラで潰して細かくする。標示時間より1分間短く茹でたパスタを加えて混ぜ、パルメザンチーズをからめ、塩で味をととのえたら完成。

ブロッコリーは 茹でずに生のまま冷凍!!

ブロッコリーは、下茹でせずに、生のまま冷凍することができますが、食べる時には必ず火を通すようにして下さい。

食べる際、野菜類は基本的に解凍せずに直接加熱調理します。