

冷凍保存

最強バイブル

CONTENTS

はじめにお読みください

この本は弊社刊行の「LDK」掲載の特集、「冷凍保存の便利帖」を加筆・再編集したものです。掲載商品に関しては、基本的に編集部が購入時の価格(税込)となります。また掲載内容は2018年6月現在のものです。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、実勢価格、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

超かんたん! もっとおいしく!!

フリーザーバッグの裏ワザ



お肉編...p.42

お魚編...p.56

野菜編...p.70

デザート編...p.78



裏ワザを提案してくれたのはコチラの方!



和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

和歌山県 和歌山市 和歌山大学 和歌山校 和歌山校 和歌山校

次買うべきベストを見つけました!

p.48 保存容器の正しい買い替えかた



毎日のお弁当作りをグッとラクにするマストおかずは?

p.62 冷凍食品お弁当おかず32製品 辛口採点簿



p.74 フリーザーバッグ×解凍皿×冷凍食品用包丁

THE TEST

p.06 冷凍保存の大正解 154

PART 1

お肉編 ...p.10



長〜く、おいしく保存するなら 外気のブロックが最重要なんです!!



PART 3

野菜編 ...p.24

冷凍でうま味がアップするのはきのこ! 栄養や見た目を保つランチングを会得して!!



PART 2

お魚編 ...p.20

正しい冷凍術で鮮度を守る! 魚介は食感や栄養アップも狙えちゃう!!



PART 4

主食ほか編 ...p.32

冷凍ごはんは平べったくが鉄則! ニオイを吸収しやすいパンもラップ+フリーザーバッグ



PART 6

フルーツ編 ...p.40

水分が多いので凍ったまま食べるのが基本! 水っぽくない冷凍フルーツも大公開!



PART 5

加工品編 ...p.36

カビ・酸化・香りとびから守ってくれる夢の空間! 山椒やジャム、ポテチはいますぐ冷凍庫へお引越し!

