

超ずぼら冷凍保存術編

肉の冷凍術 キホンのキ

新鮮な肉を即日冷凍!

状態の悪い食材はどんなに上手く冷凍しても、悪い状態にしか戻らないので、ドリップが少なく、色のキレイな肉を選ぶこと! 肉コーナーのライトは赤色がキレイに出るようになってきているので手に取って確かめてみて。



ドリップが少ないものが新鮮! ドリップは肉からにじみ出る旨み成分。多く出ているほど古い肉となる。

<肉別新鮮さの目安>

牛肉 赤みと脂身が色鮮やか

色鮮やか! 赤身は黒くなく、脂身がキレイな白。その境目がはっきりしているがよい。

豚肉 身の色がピンク

肉の身がピンク ちょっと濃いピンクや赤色はNG。新鮮な豚肉はキレイなピンク色。

鶏肉 ハリがあり色がピンク

キレイなピンク ハリがあり、つややかなピンクのものを選ぶ。にこっているのはほしくない。

トレイのままは絶対ダメ!

ラップ&バッグがキホン

面倒でも、下処理とパッキングの手間は惜しむべからず。トレイにラップをして冷凍しても乾燥は防げません。ラップしてフリーザーバッグに入れるだけで、鮮度維持と保存期間に差が出てきます。



冷凍焼け防止には オリーブ油やはちみつも!

表面に膜を張って乾燥をブロック! 少量でOK! ポウルに肉を入れオリーブオイルを絡めれば、肉の表面に油膜ができて乾燥を防げるうえに味が付かないので、いろんな使い方ができます。はちみつなどを絡めてもOKです。

ラップで包んでフリーザーバッグにイン!

きっちりラップが冷凍の基本です!

とんかつ、しょうが焼き、パイコー飯などに使える豚厚切り肉はラップできっちり包んでから、フリーザーバッグに入れて冷凍します。厚めの肉なので、均一に冷凍されるように肉を折ったり重ねたりせずに保存しましょう。トンカツに使う予定なら、衣をつけてから冷凍してもOK。

衣をつければ、ストック冷凍とんかつ!



塩・こしょうで下味をつけて ステーキ肉 凍らせれば、調理は焼くだけ!

保存期間 2~3週間



肉が重ならないように!

空気を入れないようラップでしっかりと包む 厚みのあるステーキ肉は、1枚1枚ラップしてからフリーザーバッグに入れて冷凍します。ラップで包む際、空気を入れないように注意。そのほか、塩こしょうで下味を付けた状態で冷凍するのもOK。

ついでに塩・こしょうで下味をつけて!



大きいかたまり肉は巻き残しに注意!

肉全体をラップで厳重にくるむ!

かたまり肉を冷凍するときは、肉の表面に空気が触れないようにラップをピッタリと巻きましょう。少しでも肉の表面が出ているとそこから酸化するので、ご注意ください。

空気が入らないようにきっちりラップ!



かたまり肉 巻き残しに注意!

ラップで巻き残しがないように!



こま切れ肉 こま切れにはラップで ぴっちりかたまりにして冷凍

パックに入っているままラップで包んでしまえばOK

細かく切り分けられた肉を1枚ずつ保存するのは面倒くさいもの。ラップの上にパックの肉を全部出して包んでしまえばOK。空気が入らないよう、ぴっちり包むのが重要。分量が多い場合は、少量ずつ分けて包むと活用の幅も広がります。



ひとかけまわりをラップで包んで乾かすのがOK!

保存期間 2~3週間



パックの中身をラップに移して包むだけ!

- ① ラップに肉をのせる
- ② 空気が入らないようにラップで包む
- ③ フリーザーバッグに入れる

ひき肉 フリーザーバッグに入れてぺったんこ! 筋をつければ小分けにもしやすい!!



平らにならして箸で折れ線をつける!

あとを付けるとパキッと折れて好きな分だけ使えてラク!



フリーザーバッグに薄く均等に入れていく ひき肉は新鮮なうちにフリーザーバッグに入れましょう。その際、袋の中の空気をなるべく抜き、均等に薄く伸ばすこと。菜箸などで一人分を目安に線をつけると便利です。そぼろにしたり、小分けにして下味を付けた状態での冷凍もOK!

平たくして凍らせるとあとが楽チン!

- ① フリーザーバッグに入れて平らにする
- ② 箸などで線を入れる
- ③ 平らにしたまま冷凍庫へ



たった3ステップのずぼら冷凍でおいしさが段違いに長持ち しちやう!