

新常識 09 余った冷凍食品は袋を折ってフリーザーバッグへ



パッケージのままだと空気が入るので密封できる保存袋へイン！
冷凍食品も袋の中の空気を抜くことが重要です。温め時間などがわからなくなるので、袋を捨てずに小さく折りたたんでクリップなどで止めてからフリーザーバッグへ入れましょう。余った冷凍食品も1カ月以内に食べきって。

新常識 08 おいしく食べたいなら1カ月以内に食べましょう

冷凍したら1カ月以内に食べきって
霜や変色が見られる＝味が落ちてしまっているサイン。おいしく食べるためにも、1カ月を目安に消費しましょう。また、冷凍するときは菌が繁殖しないよう衛生面にも注意することが大事です。



新常識 07 温かいまま冷凍庫に入れちゃダメ ほかの食材が傷んじゃう

基本的にはNGだけど冷凍庫によってはOK
温かいまま冷凍庫に入ると、入れた食材よりも周囲の食材が傷んでしまいます。最近では温かいまま冷凍していい冷凍庫もあるので、各社から販売されている、アツアツでも冷凍できる機能がついた冷凍庫のみOKです。



新常識 03 ラップ+保存袋がおいしく冷凍保存する最強コンビ



ラップと保存袋で二重にするのが基本
冷凍保存では乾燥している冷凍庫内の空気に触れないことが大切。密閉性が重要なので、保存容器を使う場合、フタとの間に空間があったら、ラップを敷いて「落としラップ」をして空気に触れないようにしましょう。

新常識 02 冷凍保存にはアイラップ&ジップロック®

薄いついた目に反する実力が判明したアイラップ
LDK本誌では何度かフリーザーバッグを検証してきましたが、予想を裏切る結果を出したのがポリ袋のアイラップ。密封はできないものの、鮮度もおいしさも、王者ジップロックを上回りました。くわしい内容はP78～の「フリーザーバッグテスト」で!!
旭化成ホームプロダクツ ジップロック® フリーザーバッグM 購入価格 713円 / 45枚
岩谷マテリアル アイラップ マチ付き 購入価格 200円 / 60枚
P78のフリーザーバッグ検証へ

新常識 01 菌が増える原因になるから 解凍したら再冷凍は×



再冷凍してもおいしくなく衛生面からも問題アリ
一度冷凍・解凍したものは、品質が変わるので再冷凍はオススメできません。冷凍すると細胞が壊れ、解凍すると水分とうま味が流れ出ます。再冷凍すると味が落ちると共に、衛生的にも細菌が増えるきっかけになってしまいます。

冷凍保存の新常識 48

自宅でできる 解凍不要のお弁当おかず



日持ちするからとどんどん冷凍した結果、放置状態で結局捨てちゃう……というのは冷凍あるある。そこで今回は失敗しない保存術から冷凍野菜まで、冷凍保存の新常識教えます！

- Part 1 お肉
- Part 2 お魚
- Part 3 野菜
- Part 4 お弁当・デザート

冷凍したまま揚げるだけレアカツ



新常識 11 常温に放置と電子レンジ 解凍はNGです



急いでいるからと電子レンジを選ぶのはやめましょう！
多くの人がやっているだろう常温解凍や電子レンジ解凍は、せっかく上手に冷凍した肉や魚を傷めてしまったり、焼きムラを作る原因になります。おいしく食べたいなら、やめておきましょう。

新常識 10 肉や刺身は氷水の中で解凍を！ 品質を落とさずおいしく食べられる!!



氷水の中で解凍
刺身：氷水を張り、袋のまま入れる
肉：半解凍まで解凍
氷水を時々かき混ぜながら解凍させると、表面温度をセンサーさせたまま中心部までしっかり溶けた
ボウルに氷水を張り、フリーザーバッグに入ったままの肉を入れる。シャリッとした感じが残る半解凍になればOK
氷水を使っておいしく解凍！
解凍は時間があるときは冷蔵庫に移すのがオススメ。冷蔵庫解凍する時間がない場合は、氷水解凍が正解。ボウルやバットに氷水を入れておくと低い温度で品質よく解凍できます。肉は半解凍で調理を始めるのと切りやすいのでオススメです！

新常識 06 早く冷凍したいときは予冷と平らがキーポイント



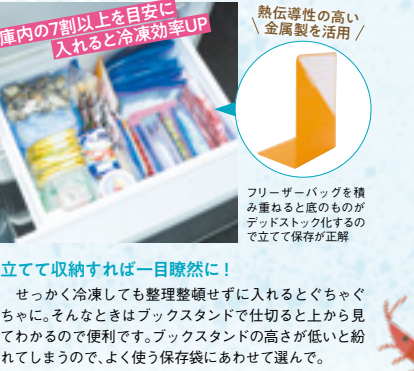
冷蔵庫内の金属トレイは気休め程度の早さ
早く冷凍させるコツは予め熱を取っておくことと平らにすること！ あら熱をとってから冷凍、固茹でしてから氷水に短時間さらすなど、まずは予冷して、冷凍庫に入れるときはなるべく薄く平らにしましょう。

新常識 05 冷凍前に水けをしっかり取れば、水っぽくならない



キッチンペーパーで水けを拭く
塩をみして水分を出して / 塩をふって軽くもみ、水分を出してから冷凍。または下茹でして冷凍すると水っぽくなる

新常識 04 ブックスタンドを使って立てて収納で迷子知らず



庫内の7割以上を目安に入れて冷凍効率UP
熱伝導性の高い金属製を活用 / フリーザーバッグを積み重ねると底のものがデッドストック化するので立てて保存が正解

立てて収納すれば一目瞭然！
せっかく冷凍しても整理頓頓せずに入れるとぐちゃぐちゃに。そんなときはボックススタンドで仕切りと上から見わたるの便利です。ボックススタンドの高さが低いと紛れてしまうので、よく使う保存袋にあわせて選んで。