

冷凍保存 大百科

はじめにお読みください

この本は弊社刊行の月刊「LDK」と別冊ムック「冷凍保存の便利帖」シリーズに掲載の特集を加筆・再編集したものです。掲載商品に関しては、基本的に編集部での購入時の価格(税込)となります。また掲載内容は2022年2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。

CONTENTS

人生
変わる!

その食材、冷凍させたらもっと使い勝手も見栄えもアップします!

魔法の冷凍術 最新版 006

たまごは丸ごと冷凍して輪切りに お弁当に大活躍のミニ目玉焼き! / 丸ごと冷凍しちゃえば玉ねぎ臭が手に残らない! / 皮むきが面倒なじゃがいもは冷凍しちゃえば包丁いらず / 大葉はオイルに漬けてうどんやパスタの調味フレークに / 砂抜きしたら洗ってポリ袋へ 使いたい分だけ調理できる / 余ったパン粉はパセリやバジル、オイルを加えて香草パン粉に! / しけたせんべいが冷凍すればパン粉に変身! / ギリシャヨーグルトは凍らせてフローズンアイスに! / 生クリームは泡立ててひとロサイズに冷凍 / ふにゃふにゃ食感の糖質ゼロ麺の歯応えがアップ

Part 1

食材冷凍保存編

018

世界が変わる! 冷凍術大図鑑

肉 024 海産物 032 野菜 040 主食 050 フルーツ 056 加工品 060

COLUMN

冷凍の大誤解! 039

買って損しない解凍皿 &

冷凍食品用包丁見つけた! 054



066 Part 2 冷凍食品&アイテム編

料理のプロたちとテストし、おいしくてコスパ抜群のものを見つけました!

冷凍食品 **068** フリーザーバッグ **080** クレラップ vs サランラップ頂上決戦 **084**

092 Part 3 ベストアイデア編

Q&A形式で、冷凍保存の知っておきたいテクニックを一挙に紹介します!



冷凍保存最強バイブル

肉の冷凍保存術 **096** 魚の冷凍保存術 **100** 野菜の冷凍保存術 **104**
料理・加工品の冷凍保存術 **106** 冷凍・解凍の悩み術 **108**

冷凍保存の大正解

肉・魚編 **111** 野菜編 **115**
主食ほか編 **116** 加工品編 **117**

118 Part 4 レシピ編

プロの料理家に学ぶ
簡単おいしい冷凍レシピ術を大公開!

料理家さんちの冷凍術 **120** 超カンタンに! もっとおいしく!! フリーザーバッグの裏ワザ **132**



005