

料理研究家 島本 美由紀 先生直伝!



冬野菜の冷凍保存術

～生のまま野菜冷凍しちゃおう♪～

さといもは 「丸ごと冷凍しましょう!」



さといもは生のまま冷凍しても味や食感の劣化が少ないので、冷凍保存に向いている野菜。

皮付きのまま丸ごと冷凍するのがポイントです!



How to /

冷凍保存術

洗って土を落とし、
ペーパーで水気を拭きとるか、
ザルで乾かす。



冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて
冷凍する。皮付きのまま冷凍すれば劣化を防いで
くれるので、2か月ほど冷凍保存が可能。

How to use /

冷凍活用術

使う時は、凍ったまま水にさらすか、流水にあてると皮がツルンとむけるので便利。皮をむき、凍ったまま煮物やスープに加えるか、茹でこぼして水洗いしてから調理する。



旬

9月～11月

保存
期間

2か月