

料理研究家 島本美由紀先生直伝!

知恵袋  
べるくの  
ねづてお  
算

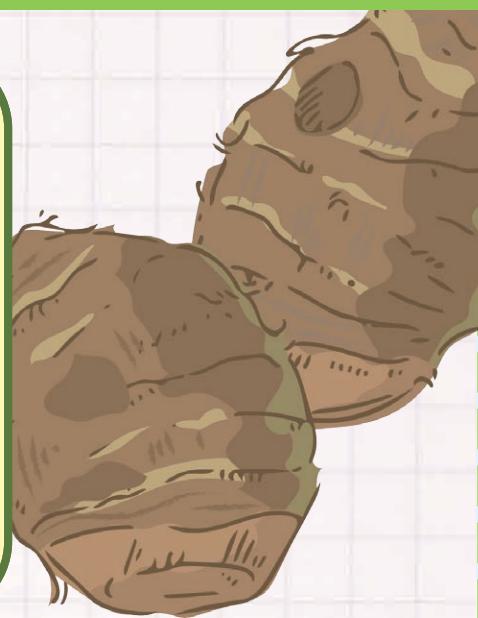
# 冬野菜の冷凍保存術

～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