

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♪～

白菜は 「使いやすく切って 冷凍しましょう!」



白菜は冷蔵庫内で場所を取るなので、丸ごと購入したら残った分は切って生のまま冷凍保存しましょう。

凍ったまま加熱すればすぐにやわらかくなるので、時短調理が可能になります。

How to/

冷凍保存術

ざく切りや細切りなど、使いやすい大きさに切る。



冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する。

How to use/

冷凍活用術

使う時は、凍ったまま加熱すればすぐにやわらかくなるのでスープや鍋物、炒め物に便利。

自然解凍をして水気を絞れば、茹でた状態と同じ食感になるので、おひたしや和えものになります。

旬

11月～2月

保存
期間

1か月