

# 冬野菜の冷凍保存術

～生のまま野菜冷凍しちゃおう♪～

知恵袋  
ベバクの  
「冷ておゆき」

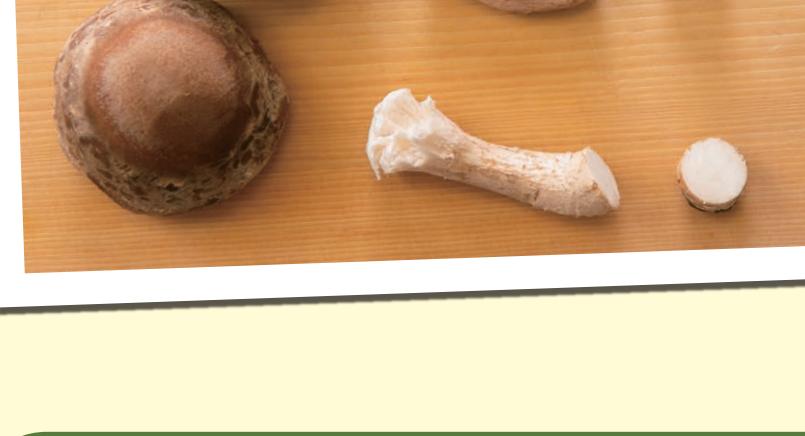
## しいたけは 「丸ごと冷凍しましょう!』



しいたけは冷凍することでうまみ成分や香りがUPします!ただし、しいたけは水で洗うと風味やうまみが落ちてしまうので、水洗いは基本的にNG。汚れなどがあれば、布巾やペーパータオルなどで軽く拭き取るだけに。しいたけは凍ったままでも切れるので、丸ごと生のまま冷凍がおすすめです。

### 冷凍保存術

石づきは切り落として捨て、  
カサと軸に分ける。



生のまま冷凍用保存袋に入れ、  
空気を抜いて冷凍する。

### 冷凍活用術

使う時は丸ごと、もしくは凍ったまま薄切りにして切って煮物やスープに加えて。軸をスープに加えるとダシ代わりに使えます。

旬

3月～5月・9月～11月

保存  
期間

1か月

### recipe/ おまけレシピ

#### レンジで肉豆腐



材料(2人分)

牛切り落とし肉	100g
絹豆腐	1/2丁
冷凍しいたけ	2枚
万能ねぎ(小口切り)	適量
〔 醤油	大さじ2
〔 A 酒	大さじ2
〔 砂糖	大さじ2

## 作り方

- ①冷凍しいたけは凍ったまま薄切りにする。
- ②耐熱ボウルに牛肉とⒶを入れてよくもみ、手でひと口大にほぐした豆腐と①を入れる。
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分加熱し、取り出してひと混ぜする。ラップを戻しもう2分加熱する。
- ④器に盛り、万能ねぎを散らす。

