



冬野菜の冷凍保存術

～生のまま野菜冷凍しちゃおう♪～

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。

How to/

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。

How to use/

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
- ④ 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④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。

