

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♪～

れんこんは
**「使いやすく切って
冷凍しましょう!」**



れんこんは切って酢水にさらせば、**白い色そのまま**で生のまま冷凍保存ができます。

冷凍すると**味が染みやすくなる**ので、煮物などに便利です。

How to/

冷凍保存術

薄切りや半月切り、乱切りなど、好きな大きさに切ってから2～3分ほど酢水にひたす。



キッチンペーパーで水気を拭き取り、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、使いたい分だけ袋から取り出し、凍ったままスープや煮物、炒め物などに加えて調理する。

旬

11月～2月

保存
期間

1か月