



料理研究家 島本美由紀先生直伝!

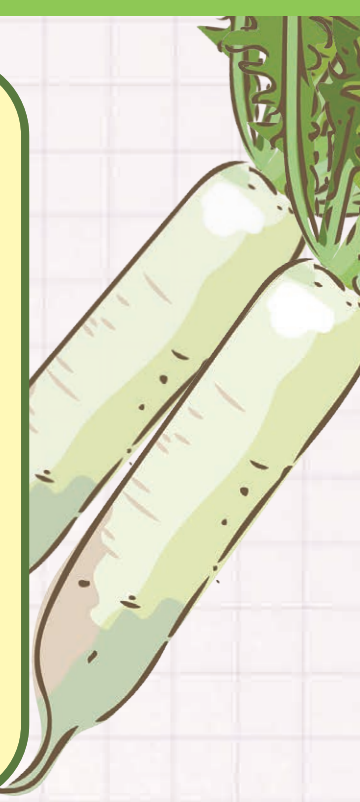
冬野菜の冷凍保存術

～生のまま野菜冷凍しちゃおう♪～

大根は「使う用途に合わせて生のまま冷凍しましょう!」



大根は1本使い切れないことも多いので、**使う用途に合わせて生のまま冷凍**しておけばとっても便利。
冷凍することで**火の通りが早くなります**。大根おろしだって冷凍できます。



How to / 冷凍保存術

厚切りにして冷凍する



煮物に使えるように、**1.5cm～2cmほどの厚切り**にして面取りし、**十字に隠し包丁を入れる**。



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

凍ったまま煮汁に加えて調理する。おでんや和風ポトフ、ブリ大根などに便利。

使いやすく切って冷凍する



いちよう切りや千切りなど**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、使いたい分だけ袋から取り出し、凍ったままスープや炒め物などに加えて調理する。

大根おろしにして冷凍する

すりおろして軽く水気を絞る。



小分けにラップで包んで平らにし、**冷凍用保存袋**に入れる。

How to use / 冷凍活用術

使う時は自然解凍すれば、卵焼きや焼き魚に添えていただけます。また、凍ったまま煮汁に加えれば、おろし煮やおろし鍋などに便利です。

旬 11月～3月 保存期間 1か月