

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♪～

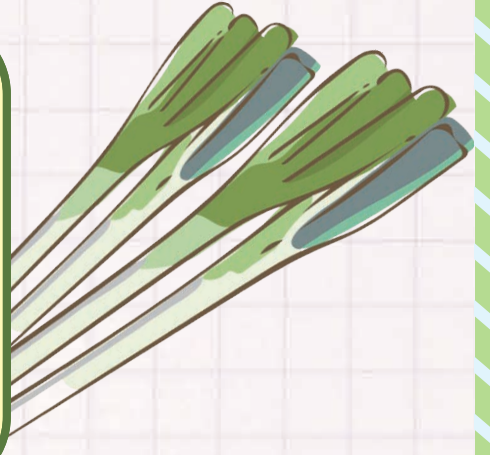


長ねぎは

「切って冷凍しましょう！」



長ねぎは凍ったまま切れるので使う用途が決まっていない場合は、袋の大きさに合わせて冷凍しておけば便利です。



How to /

冷凍保存術



ねぎは凍ったままでも切ることができるので、**冷凍用保存袋の大きさに合わせて切る。**



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、袋から使う分だけ取り出して、斜め切りやぶつ切りにして炒め物やスープなどに加えて調理する。青い部分も冷凍しておけば、スープの臭み消しやトッピングに便利です。

旬

11月～2月

保存期間

1か月

topic /

万能ねぎの冷凍も便利!

万能ねぎは小回切りにして保存容器に入れ冷凍しておけば、1か月保存可能。凍ったまま煮ものや炒めもの、冷奴やうどんなどのトッピングなどに便利です。冷凍して1時間ほど経ったら保存容器を取り出して振れば、固まらずに中身が取り出しやすくなります。

