



料理研究家 島本美由紀先生直伝!

冷蔵庫収納のコツ

冷凍室の収納は7割以上に



冷蔵室とは逆に、
冷凍室の収納量は7割以上詰めましょう。
たくさん詰めることで冷気が逃げにくく、
節電につながります。



「急速冷凍スペース&
小分け冷凍は上段に」



素早く冷凍! が命の
ホームフリージングでは、
アルミトレーが必須アイテム。
冷凍室の上段にはアルミトレーを置いて、
凍結スペースを作つておきましょう

上段には、小分けにした薬味や
1食分のごはんなど、
こまごましたものやよく使うものを
冷凍しましょう。

冷凍室はつい重ねて物を置きがち。
そうすると、下にあるものが
取りにくくなってしまうので、
何が入っているのかひと目で分かりません。
冷凍室は立てる収納が
基本になります。

食材を入れた冷凍用保存袋を
アルミトレーに寝かせて凍結。
下段に移し替えれば、立てて収納できます。
その際に便利なのが金属製のブックエンド。
カゴだと収納量の増減で調整しにくいので、
下段の仕切りに使うものはブックエンドが便利。
冷却効果も高まります!

「下段は立てて収納が基本」



「アイスは箱から出して保存」



個包装で箱入りのアイスは、
中身が少なくなったら箱は
かさばるだけなので、
箱から出して冷凍用の保存袋に
入れれば場所を取りません。

