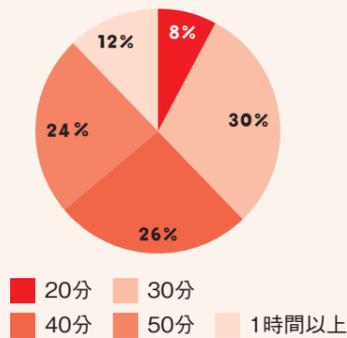


組合員さんアンケート

Q 毎日の夕食作りにかかる時間は？



Q 調理時間短縮の工夫、ありますか？

朝のうちに夕食用の具材を切ったり、タレにつけ込んでおいてすぐ調理できるようにしています。(岐阜市 みずたまさん)

日曜日に何品か常備菜を作り置きしておき、平日の副菜、お弁当に役立っています。(中津川市 はな*さん)

洗い物を増やさないよう、同じ器具で効率よく調理します。(下呂市 温かい風さん)

野菜は新鮮なうちに切って冷凍ストックを作っておくと、「炒め物しよう」「カレーをつくらう」と思ったときに切らなくていいのでオススメ。(大垣市 ひろっぺさん)

煮物をついたら1回分ずつ小分けにして冷凍します。(多治見市 ままりんさん)

野菜の下茹では、電子レンジや圧力鍋を活用しています。(恵那市 ネコのモフモフさん)



週末や時間があるときに、野菜や肉、魚をまとめて下準備しておく、平日の夕食やお弁当作りの時間がぐっと短縮できます。食材を無駄なく使い切るという点でもいいですね。今回は、食材の下準備とその活用法を紹介します。

食材の下準備で、あっという間に料理の時短

忙しい毎日でもこれで解決!! 食材別

こう切って、こう冷凍しておくともんなに便利!!

肉

鶏モモ肉 [から揚げ]



塩、こしょう、しょうゆをあわせて袋に入れ冷凍。使いたい時に解凍し、片栗粉をまぶして揚げれば美味しいから揚げが簡単にできます。(可児市 ゆちさん)

豚肉 [豚のしょうが焼]



しょうゆ、砂糖、酒、すりおろし生姜を混ぜ合わせた調味液に、豚肉、スライスした玉ねぎをつけ込み冷凍しています。(大垣市 けいなゆさん)

野菜・葉物

ネギ



2パターンの切り方で冷凍しておきます。(白川町 杉山さん)

ほうれん草



アルミカップで小分けし、冷凍しておくともgood!(多治見市 りょんママさん)

野菜・根菜

にんじん



カレーやとん汁を作るときに使っています。(美濃市 きんぎょさん)

ごぼう



きんぴら用など、料理に合わせた形に切り、茹でて小分けして冷凍しておきます。(富加町 ガキさん)

その他

きのこ



いろいろな種類のきのこをミックスして冷凍します。(中津川市 いもちゃんさん)

れんこん



きんぴらや煮物用に切り、下茹でて冷凍しておくとも便利です。(笠松町 しりとりママさん)

しょうが



ジッパーに薄くのぼし入れ、ラインをつけてブロック状で冷凍しています。(高山市 いなかのママさん)

油揚げ



煮物やみそ汁の具材用など、好みの形に切っておくと重宝します。(海津市 棚橋さん)

冷凍保存 6つのルール

- ① 食材は新鮮なうちに冷凍 食材の美味しさや栄養価が損なわれないうちに保存しましょう。
- ② 調理しやすい大きさにカット 使いたいときに、そのまますぐ使えます。
- ③ 1回分の使用量ずつ小分けに 平らにすれば冷凍庫内のスペースも最低限に抑えられます。
- ④ 余分な水分を拭きとって霜対策 霜がつくと解凍時に味を落とす原因になります。
- ⑤ 空気をしっかり抜く 食材の酸化を防ぐため、密閉に近い状態で保存します。
- ⑥ 中身と日付をメモ 冷凍した日と使い切る目安日を記入しましょう。