

食育だより

あわら市学校給食センター
栄養教諭より



ウイルスに負けない免疫力を高めるためには、野菜に含まれるビタミン類の摂取が欠かせません。しかし、忙しい毎日で野菜が不足しがちな日も多いと思います。そんなとき、冷凍保存を活用すれば野菜の一品が気軽に増やせます。お休みの日に、お子さんと野菜の保存調理をしてみたいはいかがですか？

<内容> 冷凍保存のポイント～野菜編～

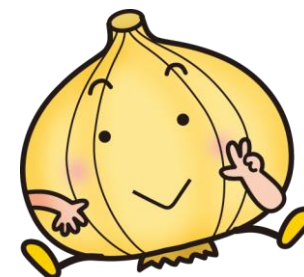


◎ほうれん草・小松菜

かために茹でて水けをしっかりしぼって保存しましょう。おひたしは自然解凍、煮物や炒め物には凍ったまま使用できます。
★葉先・根元と部位別に分けて保存し、葉先はみそ汁の仕上げに、根元は炒め物などに使うとおいしいですよ。

◎玉ねぎ

みじん切りとくし形切りの2つの保存方法で料理のバリエーションを増やしましょう。
[みじん切り]弱火でいため、冷ましてからファスナー付き保存袋に平らに入れて冷凍する。★甘味とうま味が閉じ込められているので、ハンバーグやオムレツに重宝します。
[くし形切り]沸騰している湯で10秒ほど茹でる（ほとんど生の状態です）。重ならないように保存袋に入れて冷凍する。
★炒め物や煮物に大活躍です。さっと茹でてあるので透明感ができます。



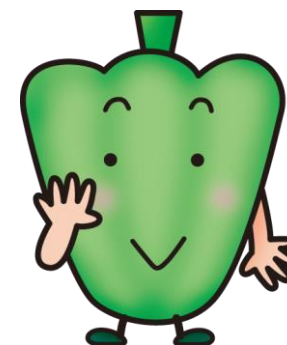
◎もやし

もやしは傷みやすいのですぐに下ごしらえをしましょう。さっと茹でてラップに包んで冷凍しておけば、使う時に和え物や炒め物などに活用できます。
★茹でたもやしを味付けしてから冷凍すると、解凍してそのまま一品として使えます。カレー粉、塩、こしょうで味付けしたり、にんにくと醤油で味付けしたり…。好みの味付けを楽しんでみてください。



◎ピーマン

半分に切って種をとったら、かために茹でましょう（沸騰させた湯に30秒ほど）。茹でたら水をはったボールに入れて色をきれいに仕上げます。ファスナー付き保存袋に入れて冷凍します。使う時は凍ったまま切って調理できます。
★ピーマンが苦手なお子さんには、茹でた後みじん切りにしてから冷凍し、使う時はチャーハンやハンバーグにしのばせてみてはどうでしょうか。



◎トマト

そのまま冷凍してもトマトソースとして使うことが多いトマトは、ソースにしてから冷凍することで、解凍して使う時はさらに時短調理に！
[ソース作り方]①トマトをざく切りにして鍋に入れる。（皮が気になる人は湯むきをしておきましょう。）②最初は水けをとばすように強火、後半は弱火で煮込む。
★冷凍トマトソースは、トマト煮やミートソースだけでなく、スープやカレーに入れても相性がばっちりです。



◎ごぼう

調理の用途別に、ささがき、角切り、輪切りなどに切り分けます。鍋の水に酢を加えて10分ほど茹でると、下ゆでとアク抜きが同時にできて時短です。（水1Lに対して酢大さじ1を目安）冷めたら保存袋に入れて冷凍しましょう。使う時は、電子レンジで加熱するか、凍ったまま煮ます。
★ごぼうに多く含まれる食物繊維は腸内環境を改善し免疫力も高まります。