



6月 冷凍野菜、気軽にとりいれてみませんか？

冷凍野菜というどのようなイメージをお持ちですか？敬遠されている方もいらっしゃると思いますが、忙しくて野菜をなかなか摂ることができないとお悩みの方にお勧めの食材です。

冷凍野菜は旬の栄養価の高い時に収穫され、丁寧に洗浄したうえで食べられない部分は取り除かれています。また、多くの野菜はブランチングといい、急速冷凍する前に、調理する場合の7～8割程度の加熱処理が行われているので、自宅で調理する場合にはそのまま炒め物やスープに加えるだけで食することができます。急速冷凍してあることで、野菜の組織の損傷が極力抑えられているので、美味しさも栄養も損なわれにくい点も冷凍野菜の魅力です。

冷凍野菜には葉酸がたくさん含まれています

ブロッコリー、ほうれん草、枝豆、アスパラガスなどが冷凍野菜として多く販売されていますが、これらの野菜は、妊活中に積極的に摂りたい葉酸が多く含まれています。生野菜のようにすぐに食べられる野菜とは違い、下処理として茹でる必要のある野菜類ですが、冷凍野菜だと加熱処理がほとんど済んでいるので、葉酸補給に冷凍野菜を常備して、いろいろな料理に気軽に加えてみてくださいね。

冷凍食品を美味しく食べるための保存ポイント

- ① -18度以下の冷凍室で保存する。
-18度以下を保つことで細菌の繁殖を抑え、品質の変化を抑制します。
- ② 冷凍庫の隙間を少なくして保存する。
凍った食品自体が保冷材の役目を果たし、お互いを冷やしあうため8～9割詰めるのが理想です。隙間がある場合は保冷剤を利用するのも◎
- ③ 扉の開閉時間を短くする。
食材を取り出すのに時間がかからないように常に整理整頓を。開閉時間を短くすることで冷凍室内の温度上昇を抑えることができ電気代の節約にもなります。
- ④ 一度開封したら早めに食べきる。
開封すると食品の乾燥や酸化が始まります。保存する場合は、しっかり空気を抜いて密閉状態にしてから保存しましょう。
- ⑤ 一度溶けた冷凍食品は再凍結しない。
一度溶けてしまうと品質が損なわれることが多いので、再凍結は極力避けましょう。

参考:農林水産省HP aff 冷凍食品豆知識と製造工場レポート

Recipe

冷凍ブロッコリーの具沢山コンソメスープ



【材料 (2人分)】

- ・玉ねぎ..... 1/2個(100g)
- ・しめじ..... 小1袋
- ・冷凍ブロッコリー... 小1袋(200g)
- ・コーンクリーム缶..... 小1缶
- ・牛乳..... 400cc
- ・コンソメ..... 1個
- ・オリーブ油..... 大さじ1/2
- ・塩..... 小さじ1/3～1/2
- ・胡椒..... 適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りに、しめじは軸を切り落としほぐしておく。
- ②鍋にオリーブ油を入れて、①を中火で炒め玉ねぎがしんなりしたら冷凍ブロッコリーをいれて、火が通るまで炒める。
- ③コーンクリーム缶、牛乳、コンソメを加え中火にかけ沸騰したら弱火で5分ほど煮る。
- ④塩、胡椒で味を調え、器に盛りつける。