

野菜を上手に冷凍保存

「21世紀における国民健康づくり運動」[※]では、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量を成人1日当たり350g以上としています。それに対し、平成23年国民健康・栄養調査結果によれば、成人の野菜の1日当たりの平均摂取量は277gであり、一皿分の野菜(およそ70g程度)が不足している状況となっています。

しかし、毎日毎食健康のことも考えての食事の用意や、野菜の値段の高騰など、十分な野菜の確保には頭を悩ませていることと思います。

そこで今回は、もう少し食事に野菜をプラスしたいと考えている方や、もっと楽に野菜を摂りたいと思っている方に、野菜の冷凍保存方法を紹介したいと思います。冷凍保存は便利だとわかっていても、実際どんな野菜が冷凍保存できるのか曖昧なのではないでしょうか。実は基本的にはどの野菜でも冷凍は可能です。ただし冷凍に向かない野菜もあります。レタス類、キャベツ類、キュウリ、大根、芋類などです。ご飯やパン、肉や魚などと違って、水分の多い野菜はそのまま冷凍すると美味しさが保てません。

野菜の美味しさを保ったまま冷凍保存するにはいくつかポイントがあります。

- ①新鮮なうちに冷凍。②余分な水気を取る。③保存容器内の空気をしっかり抜く。
- ④使いやすく小分けにする。⑤急速冷凍。

などの一手間で冷凍食材の美味しさが大きく変わります。常温や冷蔵庫の保存では食材の劣化が急速に進みますが、正しく冷凍保存した食材はある程度は栄養価も損ねず、劣化も防ぐことができます。また、食材を無駄にすることもなくなり、節約にもなります。

比較的冷凍しやすい野菜をあげてみましたので是非試してみてください。

ほうれん草・小松菜・青梗菜・カブの葉

さっと茹でてからしっかりと水分を切って、使いやすい量に小分けします。ラップで包み、保存袋に入れて、空気が入らないようにしてから冷凍します。

おひたしや炒め物などにするときには、電子レンジで解凍、もしくは自然解凍してから調理。スープや味噌汁に入れるなら、凍ったままでも使えます。

ブロッコリー・カリフラワー

房を切り分け、茹でてから冷凍します。

サラダや炒め物にするときは電子レンジで解凍、もしくは自然解凍します。スープ等の場合は凍ったままでも使えます。

ニラ

生のまま適度な大きさに切って保存袋に入れて冷凍します。凍ったまま使えます。

パセリ

刻んでキッチンペーパーで水気を切って冷凍します。料理にちょっと緑が欲しい時に便利です。

キノコ

洗わずに根元を切り落とし、ゴミを取り、ほぐしてから冷凍します。しいたけ・しめじ・えのきなどのきのこ類は、基本的に生のまま冷凍保存することができます。きのこは水につけると旨みが逃げるうえに、しかも水っぽくなりやすいため、洗わずに保存します。

料理するときは、凍ったまま使えます。自然解凍や電子レンジで解凍すると水分が出てしまい、きのこの食感が残りにくくなります。数種類のきのこをあらかじめミックスして冷凍しておく直ぐ使えて重宝します。

ネギ・みょうが

使いやすい大きさに切り、しっかりと水気をとって(水気が残っていると固まって使いにくいです)、保存袋に入れて冷凍。完全に冷凍されてしまう前に一度ほぐすと使いやすいです。

薬味に使うなら自然解凍で、炒め物や煮物ならそのまま調理に使えます。

冷凍保存があまり長期にわたると、霜がついたり冷凍焼けしたり、庫内や他の食材のにおいが付いてしまいますので保存の期間は一か月以内を目安にして下さい。保存した日付を記入すると良いでしょう。霜の原因は温度の変化ですので食材に隙間をつくらず、冷凍庫の開閉時間をできるだけ短くすることが霜を予防するコツです。不足しがちな野菜を補うため、また食生活を豊かにする工夫の一つとして、野菜の冷凍保存をうまく利用してみたいかがでしょうか。

※(健康日本21(第2次))厚生労働省



管理栄養士
伊藤 慶崇