

冷凍

取扱説明書

品番: YYKK-012

保管用



2022年7月28日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

うま味^みや柔らかさが大幅アップ！ 時短料理にもつながる冷凍ワザ

ポイント

冷凍は調理！？

冷蔵庫の冷凍機能、活用していますか？

冷凍といえば「冷凍焼け」「ドロップ」など

ネガティブなイメージがつきもの。

ところが、食材によっては、

うま味・柔らかさの大幅アップが期待できるんです！

いか漁師直伝！ 冷凍でうま味＆柔らかさアップ

いかの産地で聞くと、

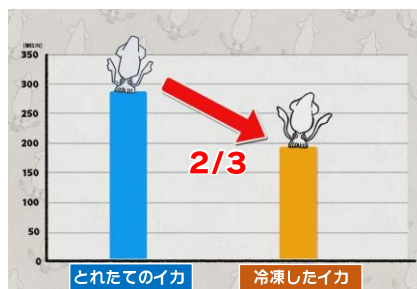
新鮮ないかを**あえて冷凍**してから料理に使うんだとか。

冷凍することで**柔らかくなる＆甘みを感じる**というのです。

分析してみると、

とれたてのいかに比べ、

硬さが2/3に。うま味も大幅アップしていました。



いかのうま味がアップしたのは、細胞の中にある筋原線維が壊れ、中から酵素が出現、酵素がたんぱく質を分解してうま味成分を作り出してくれているからだと考えられます。



冷凍でうま味アップはいかだけではない！

冷凍でうま味がアップする食材、実はいかだけではありません。

きのこ類やしじみもうま味がアップします。

うま味爆発！

クラムチャウダーの作り方

材料

- | | | | |
|---------|--------|---------|--------------|
| □ 冷凍しじみ | 150g | □ かたくり粉 | 大さじ1 |
| □ にんにく | 小さじ1/2 | | (大さじ1の牛乳で溶く) |
| □ バター | 10g | □ 水 | 100ml |
| □ 牛乳 | 400ml | □ 塩 | 3g |

手順 ①

事前準備 砂抜きをしたしじみを密閉袋に入れ
冷凍庫で一晩以上冷凍する

手順 ②

鍋に にんにくのみじん切りとバターを入れ
弱火で炒め香りを出す

手順 ③

②に冷凍しじみを入れて強火で炒め (約1分弱)
水 牛乳を入れて**中火で3~4分煮る**

※口が閉じたままのしじみは食べない！

手順 ④

牛乳で溶いたかたくり粉でとろみをつけて
塩で味を調える



お好みで…
冷やせば夏にぴったり
冷製スープ！

ディルやパプリカパウダーを散らせば彩り豊かに



冷凍きのこのやり方

材料



お好みのきのこ 好きなだけ

手順①

使いやすい大きさにさく



手順②

密閉袋に入れる

※空気に触れないようにする



手順③

冷凍庫に入れる

一晩たてば・・・うま味がでる準備完了！

手順④

きのこ炒め スープ パスタ など
お好みの料理に冷凍のまま使えます！



香りが大爆発！ シンプルで超楽しい冷凍ワザ

ポイント▶ 冷凍は香りを楽しめる調理法！

冷凍すると香りを感じにくくなると思いませんか。
実は冷凍だからこそ感じられる香りの世界があるんです。

フレンチシェフ直伝！ “冷凍&すりおろし” ワザ

銀座のフレンチシェフ、上野宗土さんが見つけたのが

冷凍したトリュフをすりおろす

というワザ。

口の中でボンッと爆発する感覚を
得られるほど強く
香りを感じることができます。



ポイントは 香り成分を口の中で揮発させる！

なぜ爆発的な香りを楽しめるかというと…

香り成分は、冷凍して温度が低くなると揮発しにくくなります。

しかし、冷凍してすりおろすと、

壊れた細胞から香り成分が外に出やすい状態に。

この状態で温かい口の中に入れると…

壊れた細胞から一気に香り成分が揮発！

爆発的な香りを感じることができるのです。

このワザは他の食材にも応用できます。

冷凍野菜や冷凍フルーツがおすすめ！



おいしい!
楽しい!

“香り爆発” レシピ

手順

お好みの野菜や果物を冷凍する



👉 オススメ食材

しょうが みょうが 大葉 など

ねぎ きゅうり トマト アボカド など



オレンジ パイナップル いちご など



- ①冷凍する前に水でよく洗う
- ②皮が食べられない野菜や果物の皮はむいてから冷凍する
(玉ねぎ、オレンジ、パイナップルなど)
- ③乾燥を防ぐためラップで巻いたり・保存袋に入れてから
冷凍する



注意

大きな野菜や果物は切り分けておけば一晩で冷凍できます!

“香り爆発”レシピ おすすめの食べ方

そうめんの材料 (100g)



- めんつゆ 大さじ1と1/2
- オリーブオイル 大さじ1と1/2
- 塩 2つまみ

■ そうめん

- ①そうめんをゆでる
- ②オリーブオイル めんつゆ 塩を麺にあえる
※つゆでひたひたにしないのがポイント
- ③お好みの食材をすりおろして冷たいうちに食べる

おすすめ食材

しょうが みょうが 長ねぎ 玉ねぎ トマト アボカド レモン など

お好みでいろんなバリエーションが楽しめます！

■ カルパッチョ

お刺身に冷凍食材をすりおろし
塩とオリーブオイルをかける

おすすめ食材

しょうが 玉ねぎ レモン ライム



■ 焼き肉

焼き肉に冷凍食材をすりおろす

おすすめ食材

長ねぎ 玉ねぎ レモン



保ショー書

品名 冷凍のトリセツ (YYKK-012)

保ショー期間 | 次のトリセツができるまで

お客様名

陣内 智則

保ショーいただけますか？

明日からやってみます！

人生の楽しみが
増えましたー！

あしたが変わるトリセツショー



保ショー書

品名 冷凍のトリセツ (YYKK-012)

保ショー期間 | 次のトリセツができるまで

お客様名 MAYUKO KAWAKITA

保ショーいただけますか？

今年の夏は
れいとう

やさい & フルーツ!!
😊

Mayuko Kawakita

あしたが変わるトリセツショー

