

Vol.10 味を損なわない！上手な保存の仕方

冷蔵



お肉は、空気に触れると、味が落ちます。

長く冷蔵する予定のときは、届いたらすぐ白いパックから出し、ラップでぴっちり包んで、密封パックに入れましょう。パックごと裏返して、包んであるラップの裏側を開き、白いパックだけ取り除いて、また元のように包みなおすだけでも、違いますよ！

冷凍（生のまま）



バラスライスの場合は、長〜いので、端まできちんと広げて、5〜6枚ずつラップに包む。

他の部位の場合は、使う分ずつ、小分けにして、ラップに包む。

そして、金属製バットに並べてすばやく冷凍、凍ったあと、密封パックに入れ、保存。



解凍



生のまま冷凍した場合は、冷蔵庫でゆっくり解凍が基本。

どうしても急ぐときは、電子レンジで、生もの解凍ボタンを使うか、ない場合は、はじめ30秒加熱。後は、少しずつ加熱しながら、まめに様子を見ましょう。解凍しすぎて白くなってしまっただけは台無しです！！ふちの方から先に解けるので、さわってみて解けた場所から外に出しましょう。

さらにひと工夫

冷凍（加熱してから）



どうしても解凍に失敗してしまうという方は、この方法にすれば、凍ったまま料理に使えるので、安心ですね

スライスの場合

お肉を適当な大きさに切り、酒、しょうゆ、砂糖を同量ずつ入れ、煮る。冷めたら、密封パックにいれ冷凍。炒めもの、煮物などいろいろな料理に、凍ったまま使えます。

ミンチの場合（ミンチは、加熱後冷凍がオススメ！味落ちしにくいので、使うときも便利です）

◆ 玉ねぎと下ごしらえ

ミンチと玉ネギ同量をフライパンで炒め、塩コショウする。冷めたら密封パックで冷凍保存。凍ったまま、オムレツ、コロッケなどいろいろな料理に使えます。

◆ 豚そぼろ

【材料】

ミンチ	270g
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうが	適宜

完成 お弁当にも！



1



2



【作り方】

1. 熱していないフライパンに、材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせてから、火にかける。（ダマをふせぎます）
2. 箸で、お肉に火が通るまで炒める。あまりパラパラより、しっとりくらいの方がおいしいです。
3. 冷めたら、小分けにしてラップに包み、密封パックに入れ、冷凍。解凍は、電子レンジで1分くらい加熱。

その他、かんたんレシピの「vol.8 煮込みハンバーグ」も冷凍できるので、ご覧ください。