



冷凍食品を活用しましょう



皆さんは「冷凍食品」を使っていますか？「冷凍食品で栄養が取れるの？」「美味しくないので・・・」などと思っている方も多いかもかもしれませんね。冷凍食品は味も品質も進歩しており、上手に活用すれば、忙しくてあまり食事に手間がかからない方や一人暮らしの方などの強い味方になってくれます。

冷凍食品の魅力



1. ずっと-18℃以下で管理されるから衛生的でおいしさもキープ

腐敗や食中毒の原因になる細菌は、低温状態では活動できません。冷凍食品は生産から販売までずっと-18℃以下で管理されているため衛生的です。

2. 急速凍結で食品の細胞をこわさず、栄養もそのまま

低温で急速に凍結された冷凍食品はおいしさや栄養もそのまま。だから上手に解凍すれば、とれたてづくりたてを再現できます。

3. 下ごしらえいらずで、食べる分だけ使えるからとってもエコ

冷凍食品は前処理がしてあるので、捨てることなく無駄ありません。さらに食べたい時に食べる分だけ使えるから、とってもエコなんです。

4. 保存がきき、買い置きができる

食べたい時に旬を選ばずに食べられる上、保存がきくので便利。買い置きもできるので、買い物に行けない時にも助かります。

5. 簡単におかずが増やせる！

種類も豊富なのでメニューを一品増やしたり、お弁当に彩りを添えることができるのも冷凍食品の魅力。

6. しっかりした安全管理で、信頼して使える。

日本冷凍食品協会会員メーカーの冷凍食品は、冷凍食品認定制度に基づいて原材料の徹底した管理、製造工程のチェック、従業員教育など安全対策をきちんと行っています。常に厳しくチェックされている冷凍食品。認定制度に適合した工場の製品には「認定証マーク」がつけられます。

解凍、調理のポイント

生鮮品

半解凍状態が基本。解凍しすぎないことが大切です。半解凍になったら、時間をおかないですぐ調理します。えび、いか、シーフードミックスなどは、表面に氷の膜がついているので、そのまま調理すると水っぽくなってしまうため、ペーパータオルなどで十分に拭き取ってから調理しましょう。



野菜類

凍ったまま、煮る、蒸す、炒めるなど直接加熱して急速に解凍するのがコツ。ブランチングしてあるので、加熱は生の野菜の2～3割の時間で十分です。

※「ブランチング」とは
大根おろしや山芋など一部の例外を除き、ほとんどの冷凍野菜は、急速凍結する前に、90～100℃位の熱湯に漬けたり、蒸気にあてて生鮮品を調理する場合の70%～80%程度の加熱をします。野菜類が酵素の動きによって品質が変化することを防いだり、組織を柔らかくして凍結による組織の破損を防ぐことが目的です。



調理冷凍食品

商品によって調理方法が異なります。種類が多いので、お買い物時に売り場で調理方法を確認するか、調理する前に、包装の調理方法をよくお読みください。



果実・果汁

外気に触れると酸化してビタミンCなどの栄養分が失われるので、なるべく包装のまま解凍しましょう。生の果実より品質変化が早いので、食べる時間に合わせて必要な分だけ解凍するのがオススメです。

