

③氷膜保存

氷水にくぐらせてから、ラップ等に包み冷凍する。表面に氷膜ができ冷凍中の乾燥や酸化を防いでくれる。肉や魚介類にも使える優れた冷凍法。



・鶏ササミ

ボウルに氷水を張り、肉をくぐらせる。
水気は拭き取らない。



1枚ずつ空気が入らないようにぴっちり包み、冷凍保存袋に入れて冷凍。

④果実も皮も使いやすく切って冷凍



・レモンくし切り

