

冷凍のポイント



～野菜・きのこ～

- ① 形や大きさを使いやすい大きさにそろえる
- ② キッチンペーパーなどで水気を拭き取る
- ③ なるべく平らにして冷凍
- ④ 冷凍後は加熱調理



※冷凍野菜の生食は基本NGです!!

冷凍した野菜は生食には向きませんのでご注意ください。(スムージーは可)



～肉・魚・貝～

- ① 形や大きさを使いやすい大きさにそろえる
- ② ドリップは拭き取る
- ③ 用途によっては下味をつける
- ④ なるべく空気を抜き平らにして冷凍

※魚の内臓は必ず取り除いてから冷凍してください。



※お肉や魚貝の再冷凍はNGです!!

解凍時に鮮度が極端に落ちています。大量のドリップの原因になります。
(ドリップとは、肉や魚の細胞が壊され、水分と結びつくことで出てくる赤い汁のことです。)



～パン・お米～

- ① 食べる分ごとに小分けにする
- ② ご飯はなるべく平らにして冷凍



長期保存による冷凍焼けにご注意ください

食材を保存期間を超えて長期間冷凍庫に保存することで、水分や旨味が抜けてしまい変色したりパサパサの状態になることがあります。