

栄養だより No. 329 あと一品！冷凍食品の活用術

10月18日は「冷凍食品の日」

10 月は食欲の秋であり、冷凍（レイトウ）のトウ（10）につながることで、冷凍食品の世界共通の管理温度「マイナス 18℃以下」から日本冷凍食品協会が 10 月 18 日を「冷凍食品の日」と決めました。



★ 冷凍食品の魅力 ★

① −18℃以下で管理されるから衛生的で美味しさもキープ

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。

② 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。

きのこは一度冷凍してから加熱すると、生のきのこよりもうま味がアップ👉



★ 自宅で作れる 冷凍きのこミックス ★

- ① きのこに汚れが付いていたら、濡らしたキッチンペーパーなどで拭きとる
- ② 石づきがあれば切り落として、食べやすい大きさに切る
- ③ 冷凍用保存袋に入れ、口を閉じて冷凍する

水分が少ないしいたけ、しめじ、まいたけ、
エリンギなどが冷凍に向いています



冷凍庫で 1 ヶ月程度保存が可能です。

料理に使う時は、凍ったまま料理に加えて加熱してください。

汁物の具材、バターソテー、炊き込みごはんにするのがおすすめ！

冷凍食品の魅力 | 冷食 ONLINE <https://online.reishokukyo.or.jp/learn/naruhodo/detail/charm.html#ath>

春日敦子, 藤原しのぶ, 菅原龍幸, 青柳康夫: 生椎茸に異なる熱付加, 組織損傷を与えた際の 5' -ヌクレオチドの挙動, 日本調理科学会誌, 29(3), 201-206 (1996)