

# 夏野菜の冷凍 保存＋レシピ



季節の

野菜を

たっぷり

食べよう

宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2019 6月号

たっぷり食べたい!

## 旬野菜

旬の時期に採れた野菜は栄養が豊富で味もよく、新鮮なものはその時期だけの楽しみです。購入後は日ごとに味も栄養も減少しますが、できるだけおいしさをキープしつつ長い間保存できるように、ちょっと工夫をしてみませんか。

ぜひ新鮮なうちに  
いただきましょう!

夏の旬野菜



冷凍で保存できる  
野菜もあります!

旬の野菜を長期間味わいたい時、傷んでしまいそうな時は、早めに冷凍してしまうのも一つの方法です。ほとんどの野菜は、それぞれ適切な方法で急速冷凍すれば栄養が大幅に減ることはなく、野菜が持つ酵素の活動も一時的にストップするだけで、失われることはありません。



## 冷凍野菜のメリット



時短と節約に  
なります

- ◇調理の時間を短縮できる
- ◇調理の手間を省ける
- ◇傷んで捨てることが減る
- ◇安価な時に多めに買って保存しておく



料理の幅が広がります

- ◇旬の野菜を使うことで献立のレパートリーが増える
- ◇彩りが加わり料理の完成度が上がる
- ◇いろいろな野菜の栄養を補える



長期保存できます

- ◇適切な方法で冷凍すると2週間から1カ月ほど日持ちする



上手な  
冷凍の  
ポイント

新鮮なうちに

できれば購入したその日に冷凍する

なるべく密封

ラップでびつたり包むか保存袋に入れ、空気を抜く

冷ましてから

加熱したものは必ず冷まして冷凍する

使いやすく

小分けにして少量ずつ包み、日付を記入する

# 夏野菜の冷凍のコツ

栄養とおいしさをできるだけ逃さない

## おくら

保存期間 1 ヶ月

選ぶ時はここを  
チェック！

色が濃く鮮やかな緑色で  
産毛があり、小さめで  
弾力があるもの



▽ 常温や冷蔵では  
日持ちしません

おくらの  
栄養と効果  
**整腸**

### 冷凍の方法

冷凍すると縦の繊維がやや筋っぽくなるので、  
輪切りでの冷凍がおすすめです。

【下準備】

塩をまぶして  
板ずりする

使う大きさに  
カットする

まな板の上で  
軽く押さえて  
転がす



丸ごとの場合は  
ガクと固い部分  
を取り除く



産毛が取れて  
色が鮮やかになります

生で

下準備をしてから、使う  
分量ごとにラップで包み  
冷凍用保存袋に入れる



茹でて

板ずりをしてから軽く  
茹でてザルにあげ、  
冷ましてからカットし、  
冷凍用保存袋に  
入れる

熱湯で  
10～15秒茹でる



### 調理のコツ

冷蔵庫で解凍、または時間がない時はレンジで  
解凍します。冷凍のまま加熱調理もできます。

生(輪切り)

凍ったままで  
味噌汁・スープに  
入れて加熱する



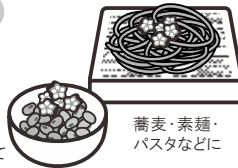
凍ったままで  
天ぷらに

カットしてあると  
すぐに使えて便利

茹でたもの

解凍して そのまま  
おひたし・和え物・  
麺類の具として

納豆にのせて



蕎麦・素麺・  
パスタなどに

### レシピ

すぐに作れる時短レシピ  
**おくらと明太子のパスタ**

材料 (2人分)

おくら 100g  
スパゲティ 160g  
明太子 80g  
オリーブオイルまたはバター 大さじ2  
塩・粗びきこしょう 適量  
刻み海苔 適量

作り方

おくらは  
茹でて輪切り  
で冷凍した  
ものを使う。

スパゲティ  
を指定の  
時間茹でる。

ポウルにオリーブ  
オイルを入れ、  
皮を除いた明太子  
を加えて混ぜる。

湯切りをした  
スパゲティと  
おくらをポウルに  
入れてよく混ぜる。

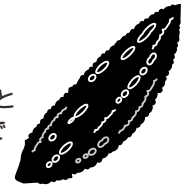
塩・粗びきこしょう  
で味を調える。  
器に盛り、刻み  
海苔をのせる。

## ゴーヤ

保存期間 2 週間

選ぶ時はここを  
チェック！

表面のツブツブに張り  
とつやがあり、濃い緑色で  
小ぶりでも重いもの



ゴーヤの  
栄養と効果  
胃腸の  
健康

苦み成分 …モモルデシン

### 冷凍の方法

【下準備】

種とワタを取り除き、  
8mm幅の半月切りに  
する



苦味を抑えるには  
塩水にさらして水気を拭き取る  
または、軽く茹でて水気を切る

生で

下準備をしてから  
冷凍用保存袋に  
重ならないように  
入れる



空気を抜く

茹でて

下準備をしてから  
熱湯で20秒ほど  
軽く茹でる

水気を切り、冷凍用  
保存袋に重ならない  
ように入れる

### 調理のコツ

生も茹でたものも凍ったままで煮物や炒め物に加えて。  
薄切りで冷凍しておくとお火の通りが早くなります。

生・茹でたもの

凍ったままで  
炒め物に加えて

凍ったままで  
スムージーに

解凍して  
水気を切って



天ぷらに



餃子の具に  
みじん切りで

### レシピ

ゴーヤの苦みが気にならない  
サクサクのかき揚げ

ゴーヤの  
かき揚げ



材料 (2人分)

ゴーヤ 1/2本  
小海老 10g  
コーン缶 50g  
天ぷら粉 適量  
揚げ油 適量

作り方

生で冷凍したゴーヤを  
解凍して水気を切る。

天ぷら鍋に揚げ油を  
入れ、180℃に  
熱しておく。

天ぷら粉を水で濃い目に溶き、  
ゴーヤ・小海老・コーンを入れて  
混ぜ、少量ずつ揚げる。

ゴーヤ  
スムージー

材料 (2人分)

ゴーヤ 1/2本  
バナナ 1本  
りんごジュース 100ml

作り方

バナナは皮をむき、適度な大きさに切る。  
茹でて冷凍したゴーヤは凍ったままで、  
全ての材料をミキサーにかける。

# トマト

保存期間 2週間

選ぶ時はここをチェック!

ヘタが濃い緑色で皮に張りがありずっしりと重いもの



▽  
冷蔵庫で冷やしすぎると、甘みが弱まる場合があります

トマトの栄養と効果

- 抗酸化 ...リコピン
- 疲労回復 ...クエン酸

## 冷凍の方法

冷凍すると甘みがアップします!

【下準備】

ヘタと周囲をくりぬくように取り除く



ミニトマトはヘタだけを取る

丸ごと

下準備をしてからそのまま冷凍用保存袋に入れる



カットして

下準備をしてから使いやすいサイズにカットし、冷凍用保存袋に重ならないように入れる



潰して

下準備をしてから冷凍用保存袋に入れ、袋の上から潰してピューレ状にし、平らに広げる

## 調理のコツ

凍ったままで調理できます。カットしたものは必要な分だけ使えるので便利。凍ったままでも食べられます。

丸ごと

流水に当てて半解凍し、皮をむいて  
熟しているとき半解凍で皮が簡単にむけます

すりおろしてまたは潰してスープ・トマトソースに

丸ごと

凍ったままで蜂蜜をかけてシャーベットに

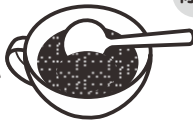
カットしたもの

凍ったままで加熱調理するまたは解凍してマリネなどに

## レシピ

つぶして混ぜるだけ! 冷やす手間なし!

### 冷凍トマトで冷製スープ



材料 (少量2人分 100~120ml)

- トマト(中) 1個
- ☆ドライハーブ ひとつまみ (バジル、オレガノなど)
- パセリ 適量
- ☆ガーリックパウダー 少々
- レモン汁 お好みで
- ☆オリーブオイル 小さじ1強
- ☆塩・こしょう 各少々

作り方

丸ごと冷凍したトマトは流水を当てて半解凍し皮をむく。

すりおろす、またはフォークなどで均一に潰す。

☆を加え、全体がなめらかになるまでよく混ぜる。

器に入れパセリを飾る。お好みでレモン汁を少々入れる。

+ひと手間かけて

粗みじん切りのきゅうり、セロリ、玉ねぎを加えてガスパチヨ風

# きゅうり

保存期間 1カ月 (風味が保てるのは2週間以内)

選ぶ時はここをチェック!

できるだけ太さが均一で表面の緑色が濃いものイボが尖っているもの



きゅうりの栄養と効果  
塩分排出 利尿  
...カリウム

## 冷凍の方法

☺ 水分が抜けてシャキシャキ感が残ります

☺ 甘酢の下味が付いて塩分控えめにできます

【下準備】

薄くスライスする



▽  
水分が多いため、そのまま冷凍すると食感が変わってしまいます

塩で

下準備をしてから塩を少々振って揉む

5分ほど経ったらよく水気を切って冷凍用保存袋に入れる



砂糖・酢で

下準備をして冷凍用保存袋に入れてから砂糖と酢を加え、袋の上から揉む

きゅうり1本に対して

●砂糖・酢 各小さじ1



## 調理のコツ

冷蔵庫で解凍し、水気を絞ります。味がなじみやすく、素早く一品が出来上がります。

解凍して、水気を絞って

☺ 冷凍後は水にさらさないことが、おいしく作るポイント

塩

ポテトサラダ・和え物に



そのまま料理の付け合わせにも

砂糖・酢

酢の物・ピクルスに おすすめ

## レシピ

梅ときゅうりでプラス一品を

### きゅうりと鶏のさっぱり梅和え



材料 (作りやすい分量)

- 鶏むね肉 1枚
- ☆酢 大さじ1
- きゅうり 2本
- ☆醤油 小さじ2
- 梅干し 2個
- ☆砂糖 小さじ2
- いりごま 大さじ1

作り方

きゅうりは塩揉みをして冷凍したものを使う。

鶏むね肉を薄く切り耐熱皿に広げて置きラップをしてレンジで約5分加熱する。

梅干しの種を取り除き、包丁でたたくように細かく刻む。ボウルに☆と合わせて混ぜる。

きゅうり・鶏むね肉・いりごまを加えてよく混ぜる。

解凍して水気を絞る。

粗熱がとれたら細く手で割く。

さらにおいしく

梅干しの赤紫蘇を刻んで加えて

# なす

保存期間 1 カ月

選ぶ時はここを  
チェック!

張りがあって  
つややかなもの  
重く感じるもの



なすの  
栄養と効果  
抗酸化  
紫色の皮にある  
ポリフェノール…ナスニン

体の熱を  
冷ます

## 冷凍の方法

【下準備】

輪切り・  
拍子切りなど  
使いやすい形  
にカットする

5分ほど水に  
さらしてアクを  
抜き、水気を  
ふき取る



厚みは  
均一に

生で

下準備をしてから  
冷凍用保存袋に  
重ならないように  
入れる



素揚げして

下準備をしてから  
180~190℃の  
油で手早く揚げて  
よく冷ましてから  
冷凍用保存袋に  
入れる

焼いて

グリルや焼き網で  
皮が黒くなるまで  
焼いたら皮をむき、  
よく冷ましてから  
食べやすい大き  
さに切り、冷凍用  
保存袋に入れる

## 調理のコツ

冷凍すると繊維が壊れるので短時間で柔らかくなり、  
味もよくなじみます。炒める時は少ない油の量で済みます。

生・素揚げ・焼いたもの

凍ったままで  
味噌汁の具・  
煮物に

なすは解凍すると  
やや水っぽくなるので  
凍ったままでの調理が  
おすすめです

素揚げしたもの

冷蔵庫または  
レンジで解凍して  
醤油や麵つゆをかけて  
そのまま食べられます

焼いたもの

冷蔵庫または  
レンジで解凍して  
醤油や麵つゆをかけて・  
麵類の具・味噌汁に

## レシピ

なすには油と味噌が相性◎

### なすの簡単 味噌炒め



作り方

なすは輪切りに  
して加熱し冷凍  
したものを使う。

コーティング加工の  
フライパンに凍った  
ままのなすを入れ、  
中火で水分を飛ばす  
ように炒める。  
油を回し入れて  
さらに炒める。

味噌とみりんを  
溶き合わせて加え、  
全体に味がなじむ  
まで混ぜながら  
加熱する。

材料 (2人分)

なす 2個  
味噌 小さじ2  
みりん 小さじ2  
油 小さじ1

+ 旨みを加えて

すりごま・鰹節を  
加えたり、おろし  
生姜や小ねぎを  
トッピングして

+ 彩りを加えて

冷凍パプリカ  
(7ページ)の  
スライス最後に  
少量入れて

# ピーマン パプリカ

保存期間 1 カ月

選ぶ時はここを  
チェック!



ピーマン・  
パプリカの  
栄養と効果  
抗酸化

特にパプリカに  
多く含まれる  
…βカロテン  
…ビタミンC

## 冷凍の方法

ピーマン

生のままで冷凍できます。  
軽く茹でて冷凍すると変色・  
変質しにくくなります。

パプリカ

生のままで冷凍できて、  
おいしく食べられます。

へたは鮮やかな緑色で  
表面に張りつつやがあるもの

生で

へたと種を取り除いて  
水気を切り、使いやすい  
大きさにカットして冷凍用  
保存袋に入れる

茹でて

(ピーマン)  
へたと種を取り  
除き、軽く茹でて  
水気を切り、  
カットして冷凍用  
保存袋に入れる

調理して

(ピーマン)  
肉詰めを作り、  
加熱してから  
冷凍用保存袋  
に入れる

縦1/2の大きさを冷凍しておき、  
調理する時に半解凍でカット  
してもよい

焼いたものを  
冷ましてから

## 調理のコツ

凍ったまま調理ができます。スライスしたものはサラダに。  
色鮮やかなパプリカは料理の彩りとして重宝します。

生(ピーマン・パプリカ)・茹でたもの(ピーマン)

凍ったままで → 炒め物・ラトウイユ  
などの煮込みに  
ビクルス・マリネに



解凍して → ピザトーストの  
トッピング  
サラダの  
彩りに  
スライスして冷凍  
しておくのがおすすめ



## レシピ

ピーマンがたくさん  
食べられるレシピ

### 無限ピーマン



作り方

ピーマンは5mm幅  
のスライスで冷凍  
したものを使う。  
ツナ缶は水気を  
切る。

耐熱ボウルにピーマン・  
ツナ・ごま油・鶏ガラ  
スープ・塩・こしょうを  
入れ、軽く混ぜてから  
レンジで2分加熱する。

よく混ぜて味を  
なじませる。  
器に盛り付け、  
鰹節といりごま  
をかける。

材料 (作りやすい分量)

ピーマン 5個  
ツナ缶 1缶  
ごま油 大さじ1  
鶏ガラスープ粉末 大さじ1  
塩・こしょう 各少々

鰹節 適量  
いりごま 適量

材料を変えて

ツナ缶を  
↓  
●帆立に  
●鶏ささみに  
(加熱したもの)