

凍ったままお弁当箱へ!
自然解凍OK!のおかず

オープンオムレツ



1/6切れ: 134kcal、塩分0.36g

〔4〜6人分〕
卵 4個
パプリカ 1/2個
ピーマン 1個
玉ねぎ 1/3個
ジャガイモ 1個
ベーコン 100g

A 塩 小さじ1/3
コショウ 少々
サラダ油 大さじ1/2
B パター 大さじ1
トマトチャップ 大さじ2
C マスタード 小さじ2

- ピーマン、パプリカはそれぞれヘタと種を取り除き、1cm角に切ります。
- 玉ねぎも1cm角に切っておきます。
- ジャガイモは皮をむいて、角に切ってゆでます。
- 卵を割りほぐし、①〜③とAを加え混ぜます。
- 熱したフライパンにBを入れ、なじんだら④を一度に流し入れ、大きくかき混ぜてフタをし、弱火で蒸し焼きにします。
- 器に⑤を盛って、混ぜ合わせたCをかけます。

※冷凍保存する時は、ソースはかけないように。自然解凍後にかけるか、別の容器に入れて持ち運ぶ

キャロットコロケ



〔12個4人分〕
豚挽き肉 100g
玉ねぎ 1/2個
エリンギ(30gくらい) 小1本
バター 30g
小麦粉 20g
じゃがいも 500〜550g
カンパルチーズ入りプロセスチーズ 40g

A 牛乳 80cc
にんじん(すりおろし) 70g
塩 小さじ2/3
コショウ・ナツメグ 適宜
フライ衣 大さじ3
卵 1個
生パン粉 100g

- 厚手の鍋にバターを熱し、みじん切りにした玉ねぎとエリンギ、豚挽き肉を炒め、小麦粉を加えます。
- Aを加えてよくかき混ぜ、火が通ったら火を止めます。
- ジャガイモはゆでて、粉拭きにし、熱いうちにマッシュャーなどでつぶします。
- ②と③を熱いうちに混ぜ、広げて冷まします。
- チーズは12本のスティック状に切ります。
- 冷めた④の生地中央にチーズを入れ、ニンジンの形を作り、フライ衣をつけます。
- 中温の油で揚げ、頭の部分にパセリなどの付け合わせ野菜をさして盛り付けます。

※揚げ油・パセリ・付け合わせ野菜、ウスターソース、レモンなど適宜

冷凍保存で朝もラクチン

賢く!

手作り弁当計画



講師 坂本好美さん(右)
土井かおるさん(左)

お弁当作りに欠かせない、けれど意外と知らない冷凍保存・解凍の知識。栄養満点の手作りおかずを事前に作り置き、朝には詰めるだけ! そんなお弁当作り、始めませんか? 京葉ガス料理教室の講師・坂本好美さんと土井かおるさんに伺いました。

上手に冷凍し ラクラク弁当

肉や魚、野菜など、食材を凍らせて腐敗を遅らせる「冷凍」は、手軽な保存術です。けれど生ものならばともかく「家庭で作った料理を冷凍する」と、質が落ちてしまうのでは? と考える人も多いでしょう。実は正しく保存することで、美味しさを保つことができます。

それにはまず、凍らせるまでの下準備が大切と坂本さん、土井さん。「手順としては、料理をお弁当用に小分けするところから。上記レ

基本的是火を通して調理したものは、常温での

冷凍保存はこれに注意!

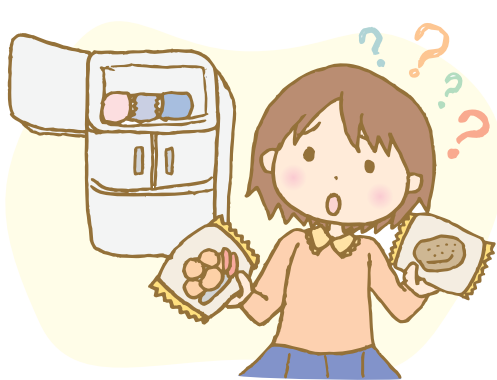
詳しく知りたい! 冷凍・解凍テクニック

肉・魚介・野菜も、正しく保存すれば美味しさが保てます。新鮮な食材をいかに素早く凍結できるかが、味を落とさないポイント

	肉類	魚介類	野菜類
冷凍	<ul style="list-style-type: none"> タレに漬け、液ごと冷凍OK 保存する直前に水気はよくふく フライや揚げ物など、調理する直前、または直後でも保存が可能 ゆっくり冷凍すると旨味成分を含むドリップ(赤い汁)が出てしまうため、素早い凍結を 	<ul style="list-style-type: none"> タレに漬け、液ごと冷凍OK 一尾で冷凍する際、内臓は取る 塩で洗い、生臭みを取る 保存する直前に水気はよくふく フライや揚げ物など、調理する直前、または直後でも保存が可能 貝は下処理せず冷凍へ 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜は基本的にすべてゆでるなどして火を通し、水気を取る ゆですぎるとアクが出やすいアブラナ科の野菜(ホウレン草などは、冷凍前にしっかりアク取りを) ジャガイモは固形のまま冷凍すると食感が変わるため、マッシュポテトなどに キノコ類は洗わず、そのまま保存が可能
解凍	<ul style="list-style-type: none"> 前日に冷凍庫から冷蔵庫へ。急ぎの場合は電子レンジでも可能だが、ドリップが出てしまわないよう注意が必要 調理済みのものは、常温で自然解凍 	<ul style="list-style-type: none"> 使用する前日に冷凍庫から冷蔵庫へ。電子レンジでも解凍可能 調理済みのものは、常温で自然解凍 海老などの甲殻類は、生の場合、水につけて解凍すると身を傷めない 貝は解凍せず、吸い物や酒蒸しにするなどすぐに調理 	<ul style="list-style-type: none"> 自然解凍が電子レンジ、または茹でる 冷凍はできるものの、やや食感や味が変わるものが多い野菜類。単品で食べるのではなく、味噌汁やご飯に混ぜるなど、材料の一つと考えるとそれほど気にならない

「ニューファミリー」京葉版
2009年3月6日号掲載

◆坂本好美・土井かおる
2人とも京葉ガス料理教室のクッキングアドバイザーとして勤務。坂本さんは栄養士、土井さんは調理師の免許を取得している
▶www.keiyogas.co.jp



浦安市/K・C(26)
魚や肉などを調理している、既に火が通っている料理は自然解凍タイプの典型。基本的に味が落ちないので、お弁当にも重宝します

浦安市/N・K(26)
そのまま冷凍庫に入ると、パックから発生するニオイが染み込み本来の美味しさが失われてしまいがち。できるだけラップに包んでから保存しましょう。

市販の冷凍食品の「レンジで温めるタイプ」と「自然解凍タイプ」の違いはありますか?
浦安市/K・C(26)
魚や肉などを調理している、既に火が通っている料理は自然解凍タイプの典型。基本的に味が落ちないので、お弁当にも重宝します

浦安市/N・K(26)
そのまま冷凍庫に入ると、パックから発生するニオイが染み込み本来の美味しさが失われてしまいがち。できるだけラップに包んでから保存しましょう。

ココが知りたい!
お弁当Q&A
冷凍・解凍・詰め方……みなさんから寄せられた疑問を一例に解決! これを読めばあなたもお弁当作りの達人に

お弁当の定番、卵焼きがマンネリ化してしまいませんか? 風変わりな味にするには?
鎌ヶ谷市/T・J(35)
1面で紹介した「オープンオムレツ」のように野菜を入れたり、ひじきや惣菜を入れたり、

野菜の残り物、みじん切りにしたきんぴら、青のり、紅シヨウガなどを入れて焼く「千種焼」はいかが? きれいな野菜嫌いの子どもも食べてくれるかも。また卵焼きなど卵単体の料理は、冷凍し解凍すると食感が変わってしまうので、別の食材を混ぜると、それほど気にならず食べることができるとお勧めです。

揚げ物を詰めるコツは、トリスしてしまえば、パリパリ感を保つ方法を教えてください。

読者のひろば



習志野市/I・M(41)
お弁当詰める前に、魚を焼くグリルで約1分、焦げない程度に焼くと、時間が経つてもパリパリ感が残ります。また隣に詰めるおかずにも注意! 彩りを考えたら、水分が移りシットリしてしまいませんか? 野菜を入れる場合は、上にアルミパックを置いてから詰めるといいかも。

浦安市/Y・M
汁気が気になります。防ぐ方法はありますか? そもそも汁は入れない方がいいのですか?

浦安市/Y・M
ほかのおかずに移ってしまったり、お弁当からもれてしまうこともあるので、汁はなるべく抜くか煮含ませてしまうのがベストです。

「ニューファミリー」京葉版
2009年3月6日号掲載

