

## 知っていると便利な食材冷凍保存法

毎日あわただしい中での食事作りに、ちょっとあると便利な食材や、作り過ぎて困った料理、あえて多めに作ったお惣菜を冷凍しておくとう便利です。

冷凍保存のコツをまとめてみました。

魚の切り身を家族分の枚数に、味噌・みりんを2：1の割合で混ぜたものを魚にまんべんなく塗ります。これをジップロックに入れ、空気を抜いた状態で冷凍します。食べたい当日の朝に冷蔵庫に入れておくと、帰宅後グリルやオーブンで焼いて食べられます。お肉でもOKです。片栗粉をまぶし、揚げてもOK！

同じく魚や肉の切り身を家族分に醤油・みりん・酒・砂糖を2：2：1：1の割合で合わせたものに漬け込み、ジップロックに入れて空気を抜いて冷凍保存、食べる当日に冷蔵庫に移しておき、焼いたら照り焼きの出来上がりです。片栗粉をまぶし揚げてもOK！

合いびき肉1kg、玉葱2個、人参1本、戻した干し椎茸5枚の、肉以外の野菜をみじん切りにして油で炒めます。簡単に塩・コショウして冷ましておきます。ひき肉に炒めた野菜を混ぜてよく練ります。必要なら卵、パン粉も加えてください。それを、それぞれの家族に合わせた大きさのハンバーグにして2回分作っておき、さらにまだ余っているようならミートボールにします。ハンバーグは焼いて、冷まして1個分ずつラップでくるみ、1回の人分ずつジップロックに入れて冷凍します。食べる時はレンジでチンしてお好きなソースをかけて食べても、トマトソースで煮込んで食べてもおいしいです。肉に合わせる野菜は残っている野菜を軽く炒めてから使うとなんでも合います。

ミートボールも茹でてから冷まして冷凍しておきましょう。茹でたときの湯はおいしいだしが出ていますので、野菜を加えて調味してスープにして食べましょう。

食材	冷凍保存方法	解凍方法	用途
ごはん	1人分ずつラップで冷凍	レンジでチン	急なときや、足りないときに
うどん・そば	袋ごと冷凍	凍ったまま汁に	熱湯に入れると簡単に解凍できます
スパゲティー	茹で上がった後オリーブオイルであえて、1回分ずつ冷凍	お湯をかけて解凍	炒めパスタ・ソースをかけても
食パン	1枚ずつラップで包んで冷凍	凍ったままトースターで焼く	ピザ風パン・なんにでも
パンのみみ	袋に入れて冷凍	凍ったまますりおろせばパン粉に	そのままトーストしても美味しいです
ホットケーキ	1枚ずつラップで包んで冷凍	自然解凍	朝食やおやつに
<b>調理済み編</b>			
カレー	具は解凍後あまりおいしくないのでもルーのみ冷凍	レンジでチン	茹でた野菜にかけても、パンにのせてトーストしても
餃子	片栗粉をまぶしアルミトレーに間隔をあけて一晩冷凍、その後ジップロックに入れ保存するとくっつかない	凍ったままフライパンで蒸し焼きする	
きんぴらごぼう	アルミカップに小分けして容器に並べて冷凍	お弁当に凍ったまま入れ、昼にはたべごろ	
ひじきの煮物	アルミカップに小分けして容器に並べて冷凍	お弁当に凍ったまま入れ、昼にはたべごろ	
てんぷら	ジップロックに空気を抜いて冷凍	アルミホイルに包みトースターで解凍	
コロッケ	揚げる直前の状態で個別に冷凍 空気が入ると霜が付きやすいのできっちりラップでくるみましょう	解凍せず水気があると油が跳ねるので、霜や水気はペーパーでふき取り油で揚げましょう	
ハンバーグ	焼いた状態で冷まして個別に冷凍	レンジでチンそのまま、又はトマトソースやホワイトソースで煮込んでも	
ホワイトソース	ビニールに薄くのばして冷凍	レンジでチン、グラタン・スパゲティー・トーストにも	
トマトソース	ビニールに薄くのばして冷凍	レンジでチン、グラタン・スパゲティー・トーストにも	
ミートソース	ビニールに薄くのばして冷凍	レンジでチン、グラタン・スパゲティー・トーストにも	
<b>その他</b>			
油揚げ	熱湯をかけ油抜きし水気をしぼり冷凍	凍ったままさくさく切り汁物・炒め物	
こんにゃく	茹でて水気を切り一口大に切り冷凍	自然解凍で食感が変わるので炒め物などに	

食材	冷凍保存方法	解凍方法	用途	食材	冷凍保存方法	解凍方法	用途
肉・魚編				ごぼう	さがきし、酢水にさらし、さつと茹でて冷凍	凍ったまま使えます	煮物・汁物・炒めもの
あさり・しじみ	砂抜きをしてこすり洗いし、水気を拭いて密閉容器に入れ冷凍	凍ったまま使える	汁物、酒蒸し	さつまいも	さつと茹でて冷まして冷凍	凍ったまま使えます	調味後のものはレンジでチン
ウインナー	くっつかないので袋ごと冷凍	凍ったまま使える	炒め・ポトフ・鍋物	里芋	良く洗ってレンジで加熱冷まして皮付きのまま冷凍	レンジで解凍すると皮がつるっとむけます	マッシュにしてコロッケ
薄切り肉	包んで冷凍	冷蔵庫で自然解凍急ぎの場合はレンジで解凍	汁物・炒め・煮物	しいたけ	石づきをとりスライスして冷凍	凍ったまま使えます	煮物・汁物・鍋物
えび・たこ	酒をふり冷凍・えびは焼酎で洗ってから冷凍するとくっつかない	冷蔵庫で自然解凍急ぎの場合は直接水が入らないようにして流水解凍	揚げもの・炒め物	ブロッコリー	塩を加えて沸騰したお湯で茹でて冷まして冷凍	自然解凍やレンジでチン	そのままでも、なんにでも
固まり肉	ねぎの青い部分を入れて茹で、中心まで火を通す冷まして汁ごと冷凍	使う前日に冷蔵庫へ移し自然解凍	煮物・炒め物・ラーメンの具	しょうが	用途に合わせて切り分け冷凍・すりおろし・みじん切りOK	凍ったまま使えます	煮物・炒め物
魚の切り身	1切れずつラップに包み冷凍	凍ったまま使える	凍ったままグリルで焼く	セロリ	小口切りにしてそのまま冷凍みじん切り後炒めて冷凍もO	凍ったまま使えます	スープや炒め物・ソース
魚の干物	1切れずつラップに包み冷凍	凍ったまま使える	凍ったままアルミにくるみグリルで焼く	玉葱	スライスして生のまま冷凍みじん切りで炒めて冷凍	スライスしたままみじんは自然解凍	スライスした煮物・炒め物・汁物みじん切りはハンバーグ
刺身	ラップで包みそのまま冷凍(注)解凍した刺身は避けましょう	冷蔵庫に移し自然解凍	さしみでそのまま	大根	好きな大きさに切り出し汁調味料と一緒に冷凍	解凍と同時に味が染みます	煮物・汁物
じゃこ	小分けしてラップに包み冷凍	凍ったまま使える	炒め物・炒飯	たけのこ	薄切り・干切り・みじん切りして冷凍	自然解凍	煮物・炒め物・炊き込みご飯
たらこ・明太子	小分けしてラップに包み冷凍	冷蔵庫に移し自然解凍	そのまま・パスタや炒飯	トマト	へたをとってそのまま冷凍	凍ったまま、湯か水にくぐらすと簡単に皮がむける	トマトソース
カツ用の肉	下味をつけて衣をつけて冷凍	冷蔵庫に移し自然解凍	水気をペーパーで拭きとってから油で揚げましょう	なす	斜め切りして切り口をくっつけてラップできっちりと包んで冷凍	凍ったまま使えます	切り口が空気に触れないように1本単位で形のまま冷凍すると変色しづらい
ひき肉	ビニール袋に入れ薄く延ばし箸で筋をつけて冷凍	冷蔵庫に移し自然解凍	使うときに筋の所でポキッと折って使えるので便利	なめこ	パックごと冷凍	凍ったまま使えます	凍ったまま汁物
ベーコン	くっつくので使う分だけラップして冷凍(刻んでおくと便利)	冷蔵庫に移し自然解凍	スープ・炒め物	人参	薄切りしてそのまま冷凍	凍ったまま使えます	汁物・炒め物・炒飯
ハム	小分けしてラップに包み冷凍	冷蔵庫に移し自然解凍	サンドイッチ・炒め・スープ・揚げ	にら	ざく切りしてそのまま冷凍	凍ったまま使えます	汁物・炒め物
鶏の皮	食べやすい大きさに切りラップに包んで冷凍	冷蔵庫に移し自然解凍	片栗粉をまぶして揚げるとカリカリおつまみになります	にんにく	皮をむいてそのまま冷凍	カチカチに凍らないのでそのまま使えます	なんにでも
野菜編				ねぎ	小口切り斜め切り好きな大きさに切って冷凍	凍ったまま使えます	汁物・炒め物
アスパラガス	用途に合わせて切り軽く茹でて冷凍	凍ったまま使える	スープ・炒め物	白菜	冷凍するとべちゃっとするので冷凍はしないほうがいいです		
いんげん	軽く茹でて冷凍	凍ったまま使える	スープ・炒め物 自然解凍で和え物	パセリ	みじん、そのままでも冷凍可	凍ったまま使えます	スープ・パスタ
オクラ	塩で毛をこすりとりへたを落としてさつと茹でて冷凍	凍ったまま使える	自然解凍で和え物	ピーマン	細干切りでさつと炒めて冷凍	凍ったまま使えます	炒め物
かぼちゃ	一口に切り茹でて冷凍	自然解凍	和え物・コロッケ・煮物	ほうれん草	塩を入れさつと茹でて冷水にとり水気を絞り小分けで冷凍	凍ったままや自然解凍	煮物・炒め物 自然解凍で和え物
きぬさや	筋を取り軽く茹でて冷凍	凍ったまま使える	炒め物・汁物	もやし	油で炒めて冷凍	凍ったまま使えます	炒め
きのこ類	石づきをとりほぐして冷凍	凍ったまま使える	煮物・汁物・炒め物	山芋	すりおろして冷凍	自然解凍	お好み焼き・肉団子などのつなぎ

## ～スキンケアについて～

乳幼児の皮膚は、大人の半分ほどの厚さです。また水分と皮脂がとても少なく、皮膚が乾燥したドライスキンになりやすい状態です。乳幼児の皮膚はバリア機能が弱く、病原菌やアレルギーなどが侵入しトラブルが起こりやすくなってしまいます。湿疹や皮膚炎を起こしやすいので、予防の為にスキンケアがとても大切です。トラブルを未然に防ぐ為には皮膚についた汚れを石けんできれいに落とし、保湿をして乾燥を防ぐ事が重要になります。

正常な皮膚      ドライスキン

乳幼児は関節のしわ、首や脇など皮膚が密着している所、くびれ等が多くあります。こういった場所は、しっかり洗ったつもりでも、洗えていない事が多いので、しわやくびれをしっかり伸ばしながらたっぷりの泡で汚れを落としましょう。ガーゼやタオル等皮膚の刺激になる物は避け、素手で洗いましょう。

「手の甲」片方の手をグー、もう一方の手をパーにして  
「ひじの外側」曲げて「ひじの内側」伸ばして  
「わきの下」バンザイして「ひざ」曲げて「ひざの裏」伸ばして  
「腰、おしりの下」前かがみになって「おしり」割れ目の間もしっかりと

☆ちなみに…それぞれの効果を生かす為に下記の順に塗るといいですよ!!

### 保湿剤⇒日焼け止め⇒虫除けスプレー

日焼け止めや虫除けスプレーは皮膚がかぶれないか確かめてから使いましょう。また、使用後は石けんを使ってしっかり落とします。

## 塗る時のポイント

- 入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る  
皮膚の乾燥を防ぐ為に、出来るだけ早く、保湿剤を塗りましよう。
- 適切な量の保湿剤を塗る  
保湿剤の効果をしっかり引き出す為に適切な量を塗りましよう。
- たっぷりと皮膚に乗せるように塗る  
少ない量を擦り込むように塗ると皮膚を傷つけてしまう恐れがあります。優しく均等に塗りましよう。
- しわを伸ばして塗る  
保湿剤を塗る時も身体を洗う時と同様にしわを伸ばして塗りましよう。

石けんで洗う + 保湿剤を塗る  
セットで行う

## 塗る量



口径5mmの軟膏チューブの場合、大人の人差し指の第一関節から、指先まで出した量が約0.5g、大人の手のひら2枚分の面積が塗れる量です。



手のひらで塗る面積を確認し、適切な量の保湿剤を塗っていきましょう。



容器入りの場合は、小さじすりきり1杯(約4g)が乳幼児の全身1回分です。



3歳を過ぎたお子さんは小さじ1杯半が目安になります。

