







食材のおいしい冷凍術

新鮮なうちに、素早く
 ラップや保存袋で密封

くらしUP術

さらに一言

冷凍するときのポイント	野菜	ホウレン草 スナップエンドウ ブロッコリー 小松菜 トマト 玉ネギ キノコ 長芋 ピーマン	さっさとゆでて水気を切り 使いやすい 大きさに切る 生のまま使い やすい大きさに切る (長芋は皮をむく)
	肉・魚	肉  魚(切り身)	小分けにしラップで包む または、下味を付ける 塩を振ったり、下味を 付けたりする
	加工品	木綿豆腐  こんにゃく 	水気を切り、使いやすい 大きさに切る 水洗いで水気を切り、 使いやすい大きさに切る
	貝	アサリ  シジミ	砂抜きして、氷に浸した 状態で容器に入れてふた をして冷凍

—食感の変化を楽しもう—
 食材によっては、凍らせる
 ことで食感が大きく変わるも
 のもある。「冷凍を調理法の
 一つと捉えて、変化を楽しん
 でみては」
 スポンジ状になる木綿豆腐
 は「味が染みやすいので、煮
 物やみそ汁に入れるとおいし
 い」そうだ。こんにゃくは、
 こりこりと硬く、食べ応えの
 ある食感に。「(解凍時に)
 水気を手でぎゅっとよく絞り、
 肉の代わりに使うのもお勧め
 です」
 傷みやすい長芋は、皮をむ
 いてラップに包み、保存袋に
 入れる。凍ったまますり下ろ
 せば、ひんやり、ふわふわの
 ところろが味わえる。

やっぱり気になる!

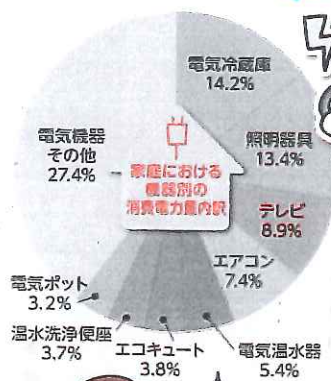


電気・ガス・水道代、
 光熱費の支払いは、
 毎月のこと。
 光熱費を安くしたい!!

家の中で気になる
 あんなことや
 こんなこと……。
 ご相談ください。



教えて! 「一番電気を使う家電って」



No.1は冷蔵庫!!

365日稼働する家電は、やはり
 消費電力量の割合が大きいです。



〔冷蔵庫〕お部屋に合わせて、
 上手に収納
 「冷蔵庫」の積み過ぎない
 「冷凍室」すき間は特に不要
 〔冷蔵庫〕ドアの開け閉めは
 最小限に
 よく使用するものは、手前
 に置くとすぐ取り出せます。