



イノスマンスリー

INOS Monthly

伝えたい！生活のヒント

おいさと新鮮さをそのままキープする10の保存術

* ストローを使って極限まで真空に

ホームフリージングは、なるべく真空に近づけたい。密封袋の口を閉めるとき、袋の端にストローをさし込み、その部分までチャックを閉め、ストローを吸って空気を抜く。最後にストローを抜き取って一気にチャックを閉じれば、比較的真空に近い状態にできる。

* 下味つけて小分けすれば肉・魚もおいしく保存

肉や魚を冷凍する際、買って来た状態のままでは、味が落ちたり、短期間しか保存できなかったりする。それを一回に使う分ずつ小分けして冷凍すれば、1~2週間ほど日持ちする。また、塩・こしょうを振る、タレに漬け込むなど下味をつけておけば、調理する際に時間短縮できて一石二鳥だ。

* 生えた状態をキープして、野菜もイキイキ

野菜はできるだけ畑に生えていたときと同じ状態に保存したい。大根やネギは立てて冷蔵庫の野菜室へ。青菜類はさっとゆでて、水分をしぼって冷凍保存しておこう。

* 食パンを長持ちさせるには一枚ずつ凍らせる

食パンは一枚ずつラップにくるみ、密封袋に入れて冷凍すれば、1~2カ月は持つ。食べるときは、凍ったまま予熱しておいた高温のトースターで焼けばサクサクだ。

* 製氷皿で冷凍すればだしはもっと使いやすい

スープやだしは、冷凍保存するより、製氷皿を使ってキューブ型にする。必要な分だけ取り出すことで料理の時間が大幅に短縮！



おいさと新鮮さをそのままキープする10の保存術

* あげ油はこしてから密封保存して炒め物に

油を一度あげ物に使ったらもう使えない、と捨てるのは避けたい。あげカスを取り除き、酸化が進まないよう密封して冷暗所に保存すれば、ムダなく使い切れる。炒め物に使えばあげた素材の風味が移り、おいしさもアップする。

* バターをからめてパスタも冷凍保存

スパゲティを大量にゆでて残ったら、バターをからめて冷凍保存。麺がくっつくこともなく、凍ったまま熱湯にくぐらせたり、じかに炒めたりできる。サラダ用やお弁当のつけ合わせなど、少量だけ使いたいときにも役立つ。

* 味が落ちた古米は塩・酒・もち米で生き返る

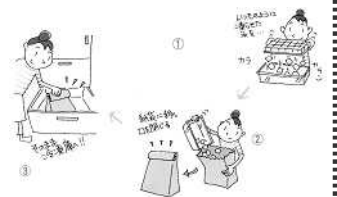
米の味が落ちたと感じたら、一合につき塩ひとつまみと酒小さじ一杯程度を加えて炊く。これで米の甘みや粘りがよみがえる。また、米の割程度のもち米を混ぜて炊いても、もっちりとして食感がよくなる。

* 薬味は使う分ずつ小分けで冷凍保存

ニンニクやショウガなどの薬味は、すりおろして少量ずつ冷凍保存しておく。解凍も簡単でサッと使えて便利。ネギも小口切りにして冷凍すれば、そのまま味噌汁や冷や奴にのせられる。

* 紙袋に保存すれば氷はくっつかない

氷を作って器に移す。さらにデパートなどでもらえる紙袋に移し替え、口を閉じてそのまま冷凍庫へ。これで2~3週間はくっつかない。



コラム

乾燥したかかとはみかの皮がごま油を

冬場、乾燥してかかとはカピカピになってしまいます。ストッキングにひっかかったり、ひどいときは出血することもある。そこで、冬に大量に出るみかんの皮を乾燥させて、気になるかかをマッサージしてみましよう。適度な油分とビタミンCが有効なのです。

また、ごま油をかかの上に塗って、その上からラップでパックしても効果的。数分でしっとりしたかかとなり、ひじやひざなど乾燥が気になる部分にも試してみましよう。

『 [絵解き] 暮らしの知恵袋』 『 達人おばあちゃんの家事術』 (PHP研究所) より

『 [絵解き] 暮らしの知恵袋』 からお役立ち情報、次号もお楽しみに！

全国に広がる家づくりネットワーク

INOS

イノスグループ



株式会社 田中工務店

本社 京都府舞鶴市倉谷1016番地
〒624-0906 TEL0773(75)2227(代)
FAX0773(77)1667

☎ 0120-185-750