



## ～冷凍野菜を上手く利用しよう～

最近には様々な冷凍食品があり、とても便利に食事を用意できるようになりましたね。その中でも今回は冷凍野菜について紹介します。冷凍野菜に抵抗がある方や使うのを迷っている方の疑問が解決できればと思います。



### 冷凍野菜の特徴

#### ・適切に前処理されている

材料をきれいに洗い、皮や種を取り除く等の下処理が全て終わっています。また、「ブランチング」という下茹で作業もされています。ブランチングにより、生野菜に含まれている酵素が変色を起こすのを防いでいます。

#### ・急速凍結されている

家庭の冷凍庫で凍らせるよりも急速に凍結をさせています。急速凍結することで、食品の組織を壊さず、つまり鮮度を保ったまま長期保存ができるのです。

#### ・ $-18^{\circ}\text{C}$ 以下で保管されている

急速凍結後は、常に $-18^{\circ}\text{C}$ 以下で保たれています。この温度管理により、劣化や微生物の繁殖を防ぎ、味と安全性を保っています。

### 冷凍野菜の種類

お店により異なりますが、下記の野菜があります。

- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草
- ・オクラ
- ・枝豆
- ・いんげん
- ・アスパラガス
- ・えんどう
- ・コーン
- ・なす
- ・カリフラワー
- ・ミックスベジタブル など

### 冷凍野菜のメリット



#### ①調理時間が短くなる

あらかじめ下ごしらえや調理がされているので、時間短縮になります。忙しい時や面倒な時に便利です。また処理されているのですべて食べることができ、廃棄を減らせます。

#### ②保存期間が長い

生野菜だとどうしても保存期間が短くなります。特に1人暮らしなど少人数で暮らしている方にとっては、急いで使い切らなければという心配がなく、使いたいときに使いたい量だけ取り出して使えます。

#### ③保存料を使っていない

添加物が気になる方も多いと思います。冷凍食品は微生物が繁殖しない $-18^{\circ}\text{C}$ 以下を保った食品なので、保存料を使う必要がないのです。野菜の色が鮮やかなのも着色によるものではなく、特徴で挙げた「ブランチング」によって鮮やかな色が保たれているのです。

#### ④栄養価が高い

野菜は季節によって栄養価が異なりますが、冷凍野菜は旬の栄養価が高い野菜を新鮮な状態で凍結しているため、栄養価が保たれています。

#### ⑤価格の変動が少ない

冷凍野菜は旬の時期に採った野菜を使っているため、旬でない季節や天候に影響されずに同じ価格で手に入れることができます。しかし、旬の時期では生野菜の方が安くなることもあります。季節問わず、年中手に入れることができるのも利点です。

