



Contents

今までの常識がひっくり返る！
新食感！栄養が増える！？料理の時短にも！

6 新魔法の冷凍術

- 8 超トロ濃厚な冷凍たまご！
- 10 玉ねぎがたった5分であめ色に！
- 12 下茹でして味も彩りもキープ
- 14 トマトの皮が一瞬でむける！
- 16 食パンがフワフワ生パン粉に！
- 9 しじみは冷凍しないと損！
- 11 粉雪のようなフワフワ長いも！
- 13 きのは冷凍で旨みアップ！
- 15 いつもの料理をおしゃれに！
- 17 豆腐がまさかの肉になる？！

キホン！時短！ズボラ！全部盛り!! 正しい方法教えます！

18 世界が変わる！冷凍術大図鑑



20 食材を長く美味しく保存するための冷凍技！

肉 お買い得品をまとめて買いして冷凍保存！

22 肉の冷凍術キホンのき

- 24 こま切れ肉／薄切り肉
- 25 ひき肉／かたまり肉
- 26 ステーキ肉／豚厚切り肉
- 27 鶏ささみ／手羽元・手羽先
- 28 スペアリブ／ラム肉／牛すじ／レバー
- 29 砂肝／もつ／ハム・ソーセージ

海産物 足の早い魚介はサッと処理して即冷凍！

30 海産物の冷凍術キホンのき

- 32 魚（丸ごと一尾）／干物
- 33 殻付きえび／漬けマグロ
- 34 たこ／イカ／うなぎ／じゃこ・しらす
- 35 たらこ・明太子／いくら／昆布
- 36 佃煮／数の子／塩蔵わかめ／焼きのり／もずく

コラム 37 冷凍の大誤解！

※本誌で掲載している保存方法は食品の状態を保証するものではありません

本誌の一部は2014年～2016年に月刊誌「LDK」に掲載された内容を再編集したものです。本誌で紹介している商品はすべて編集部が実際に購入したもので、誌面の価格は実勢価格（税込み）で記載しています。



冷凍保存の便利帖

野菜 生で冷凍、凍ったまま調理で超時短！

38 野菜の冷凍術キホンのき

- 40 キャベツ／白菜／小松菜
- 41 レタス／春菊／水菜／ニラ／チンゲン菜／モロヘイヤ
- 42 きゅうり／アスパラガス／セロリ／ブロッコリー／もやし
- 43 ゴーヤ／ズッキーニ／とうもろこし／なす／パプリカ／オクラ
- 44 にんじん／トマト／ピーマン／かぶ／ねぎ
- 45 みょうが／しょうが／パクチー／ニンニク／バジル／パセリ
- 46 じゃがいも／ごぼう／かぼちゃ／さといも／さつまいも
- 47 レンコン／大根／そら豆／枝豆／スナップエンドウ

主食 たくさん作って冷凍すれば経済的！

- 48 ごはん／カレーライス・ドライカレー
- 49 食パン／チーズ蒸しパン／サンドイッチ
- 50 パスタ（乾麺）／ショートパスタ／生パスタ
- 51 うどん（茹で麺）／もち／お好み焼き／そばめし／グラノーラ

コラム 52 買って損しない解凍皿&冷凍食品用包丁見つけた！

フルーツ 凍ったまま楽しめる冷シャリデザート！

- 54 りんご／バナナ
- 55 いちご／キウイフルーツ／ぶどう／みかん
- 56 パイナップル／オレンジ／グレプフルーツ／スイカ・メロン／アボカド
- 57 ゆず／レモン／ブルーベリー／マンゴー

加工品 冷凍で新食感に変化&味染みバツグンに！

- 58 牛乳／ヨーグルト
- 59 生クリーム／強力粉／チーズ／バター
- 60 しらたき／こんにゃく／大豆の水煮／納豆
- 61 漬物／ちくわ／油揚げ／さつまあげ／かまぼこ／はんぺん
- 62 ケーキ／プリン／カステラ／梅干し／まんじゅう／マシュマロ
- 63 ポテトチップス／あげ玉／きな粉／コーヒー／氷

64 保存容器辛口採点簿
フリーザーバッグ編／コンテナ編

超時短！栄養価アップ！しかも激ウマ！

68 目からウロコの冷凍レシピ!!

常温・冷蔵・ドライ・漬けも！

76 食品保存の便利帖

