

# 食材を上手に保存して食品ロスを減らそう！ ～冷凍保存編～

日本では、年間約 500 万トン以上の食品が捨てられています。その内訳では、直接廃棄が特に多く、食品が使われることなく丸ごと捨てられています。食べきれない時は、食品を捨てることなく、上手に保存して使い切り、食品ロスをなくしましょう。今回は、今まで紹介したレシピの中から冷凍保存食材を活用したものを紹介します。



なすのレンチン蒸しのおかかポン酢



玉ねぎのあめ色炒めのスープ



丸ごとじゃがいもポトフ



キウイフルーツの  
レンチンジャム



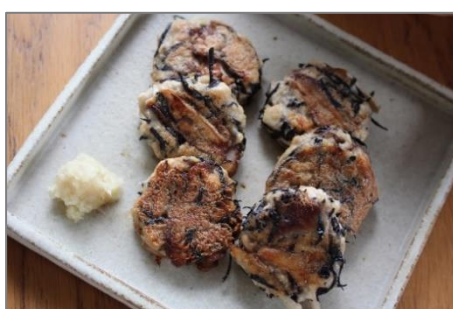
丸ごと冷凍オクラの  
梅おかか和え冷ややっこ



丸ごと冷凍きゅうりのピリ辛漬



秋茄子と鯖缶のトマトドリア



きのこひじきの焼きがんも



長いもの餅焼き

## 【丸ごと冷凍するだけ！】

余った時は丸ごと冷凍！解凍は水に約1分つける、熱湯をかける、さっと洗うだけ！そのまますりおろしや調理もOK。

冷凍野菜を使って、時短で食品ロス削減！直接廃棄をなくそう♪

冷凍保存方法を  
教えてくれたのは・・・

管理栄養士

沼津 りえ先生

区内で料理教室

「COOK会」主宰

### 茄子



水に約1分つける



### 玉ねぎ



皮をむいて



水に約1分つける。



### じゃがいも



水に約1分つける。



薄い皮がツルっと簡単に剥けます！



### キウイフルーツ



水に約1分つける。



皮がツルっと簡単に剥けます！



### オクラ



熱湯を回しかけ約1分くらい浸す



### きのこ類



石突を少しだけカットして、袋に入れて冷凍！（椎茸は、薄くカットする）

### きゅうり



水でさっと洗う



### 長いも



すりおろすなら冷凍のままでもOK！  
カットするなら、水に約1分つけて解凍

# 茄子のレンチン蒸しのおかかポン酢

冷凍茄子を使えば  
調理も時短！

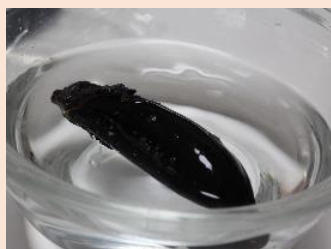


## <材料>

冷凍茄子（1本）  
ポン酢しょうゆ（小さじ1）、かつお節（少々）

## <作り方>

- ① 冷凍茄子を約1分水につける。
- ② へたを取り、縦に切れ目を入れておく。
- ③ 耐熱容器に乗せ、ふんわりとラップをしてレンジに3～4分かけ、手でちぎる。
- ④ ③にポン酢しょうゆとかつお節をかけて完成！



冷凍茄子を水に約1分  
つけるだけ！

かるく縦に切れ目  
を入れる。



レンジでチンしたら、  
簡単に手でちぎれ  
ます！



ポン酢しょうゆと  
かつお節をかけて  
完成！



茄子は、へたも切らず、皮もむかず、そのまま冷凍するだけ！へたを落とすところから栄養と水分が抜けていきます。水につけすぎても栄養が流れ出してしまうので注意です。

レンジでチンすれば、火を使わずに簡単に調理。茄子を一度冷凍することで、しっとりした食感になりますよ！そのまま浅漬けにしたり、みそ汁に入れるとおいしいです。

# 玉ねぎあめ色炒めのスープ

冷凍保存して  
すばやくあめ色に！



## <材料>

冷凍玉ねぎ(1個)  
水(400cc)  
塩、こしょう(少々)

## <作り方>

- ① 皮を剥き、冷凍玉ねぎを約1分ほど水につける。
- ② 繊維に垂直に薄切りにする。
- ③ 大き目のフライパンで中火で約3~5分、水分が飛び茶色くあめ色になるまで炒める。
- ④ ③に水を加え、煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調えて完成！  
(チーズトーストと一緒に召し上がりがりください。)



繊維を断つように垂直に切るのがポイント！



あっという間にあめ色に！



塩こしょうで味を調えて完成！

冷凍玉ねぎは、切りやすく涙も出ずに扱いやすい。繊維を断つように切ると甘みが増します。薄切りにしてフライパンで油をひかずに炒めると、すぐにあめ色になり、トロトロに。油で炒めないの、カロリーもダウン！スープやカレーなどの煮込み料理にも、おすすめです。ぜひお試しください！

## 丸ごとじゃがいもポトフ

じゃがいもを  
丸ごと冷凍して♪



### <材料> 2人分

冷凍じゃがいも  
(小さめ2個 約100g×2)  
ウインナー(4本)  
塩(適量)、こしょう(少々)  
水(400ml)

### <作り方>

- ① 冷凍じゃがいもを洗い、皮を剥く。  
(冷凍じゃがいもの皮は新じゃがでなくても、丸ごとツルっと剥けます。)
- ② 鍋に水を入れ、①をウインナーと一緒に約10分間煮込む。
- ③ じゃがいもを竹ぐしなどで刺して、スプーンと刺さればOK。
- ④ 塩こしょうで味を調べて完成!



じゃがいもを  
そのまま冷凍!

冷凍じゃがいもは、  
皮がツルっと剥けます!



冷凍してるので  
あっという間に  
火が通りますよ。



味を調べ完成♪



じゃがいもは、ピーラーや包丁で剥くと皮が厚くなりロスが出がち!

冷凍したじゃがいもは、水に浸け流水で洗うだけで皮が薄く剥けます。

更に、冷凍することにより細胞が壊れるので、熱を加えると火が通りやすく、味が染み込みやすくなるんです!

丸ごと玉ねぎや人参等ほかの野菜を加えてもOK!

ベーコンや骨付き鶏肉、手羽先などアレンジも色々♪

疲れた時のスープ作りが気軽に簡単にできますよ。

# キウイフルーツのレンジジャム

冷凍すると簡単に皮がむける！



## <材料>

凍らせたキウイフルーツ(1個)  
砂糖(大さじ1~2)  
レモン汁(小さじ1/2)

## <作り方>

- ① 凍らせたキウイフルーツを、約1分ほど水につける。
- ② 皮をむき、一口大にカットする。
- ③ 耐熱容器に②、砂糖、レモン汁を入れ、4~5分レンジで加熱する。(途中様子を見て、かき混ぜる。)
- ④ 冷蔵庫で冷やして完成！



解凍は、  
約1分水につけるだけ！

解凍後、  
皮が簡単に  
むけます♪



砂糖、レモン汁を加えて  
レンジでチンするだけ！



冷凍したキウイフルーツは、解凍後、簡単に皮がむけます。

抗酸化作用の高いビタミン C、E が多く含まれるので、健康にもお肌にも良い！

レンジでチンして簡単にジャムができるので、作っておくと色々アレンジできますよ！

パンやヨーグルトにあわせたり、デザートソースにもGOOD！

さっぱりと爽やかなジャムなので、夏のデザートにぴったりです。

# 丸ごと冷凍オクラの梅おかか和え冷ややっこ

冷凍オクラは  
茹でずに、時短！

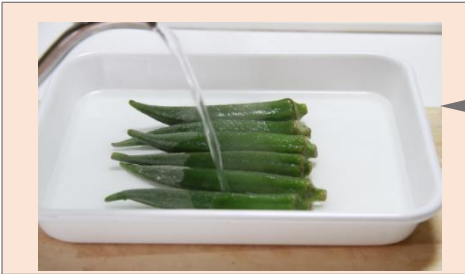


## <材料>

冷凍オクラ 3~4本  
梅干し 1個  
かつお節 約2g  
豆腐 1/3丁  
☆調味料  
みりん(梅干しの塩加減によりお好みで)

## <作り方>

- ① 冷凍オクラに熱湯を回しかけ、約1分くらい浸し、水気を拭いて細かくカットする。
- ② 梅干しの種を取り、かつお節と混ぜ合わせ、①と和える(お好みでみりんを加える)。
- ③ 豆腐の上に②を盛って完成。



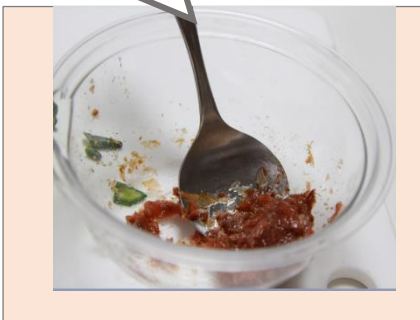
解凍は、  
熱湯に浸すけ！

へたを取って  
小口切り！



冷凍したオクラは茹で  
ずに、熱湯をかけて浸  
すだけ。時短にもなり  
一石二鳥！

梅干しの種を取り、  
かつお節を混ぜる！



オクラを混ぜたら完成！



# 丸ごと冷凍きゅうりのピリ辛漬

半解凍でもシャリシャリ  
食感でおいしい！



## <材料>

冷凍きゅうり 1本  
☆調味料  
醤油 小さじ1  
ごま油 小さじ1  
塩 小さじ1/4  
酢 小さじ1  
かつお節 1g  
赤唐辛子 1/2本(輪切り)

## <作り方>

- ① 冷凍きゅうりを水でさっと洗う。
- ② 水気を拭いて、乱切りにする。
- ③ 保存容器に入れ、☆調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ④ そのまま常温で約30分～1時間置いて、味が染みたら完成。

\* 冷凍すると味がしみ込みやすくなり、時短にもつながります。

きゅうりはしなしなになる前にそのまま冷凍しておけば、使いたいときに、使えるので便利です。  
冷凍すると味がしみ込みやすくなり、時短にも！  
半解凍でもシャリシャリ食感がおいしい。

解凍は、  
約1分水につける  
だけ！

乱切りにカット！

調味料を混ぜ  
合わせる！

味が染みたら  
完成！



## 秋茄子と鯖缶のトマトドリア(冷凍茄子×鯖缶・トマト缶)

備蓄食品を  
上手く使って  
おいしく食べきる!



### <材料> 2人分

鯖水煮缶(1缶190g)  
トマト缶(1/2缶200g)  
玉ねぎ(1/2個)  
オリーブオイル(大さじ1)  
にんにく(一片)  
塩胡椒(少々)  
ドライオレガノ(少々)  
ケッパーの酢漬け(少々)※あればOK  
冷凍茄子(2本) 米(お茶碗1杯分)  
<仕上げ用>  
ピザ用チーズ(少々) パン粉(少々)  
オリーブオイル(適量)



冷凍茄子の  
解凍は、1分水に  
つけるだけ!

### <作り方>

- ① 冷凍茄子を水で約1分解凍し、レンジで3~4分チンして一口サイズにカットしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切りを入れ炒め、香りが出たら薄切り玉ねぎを軽く炒める。
- ③ ②に鯖水煮缶、トマト缶を入れ、鯖を潰しながら炒め、①と塩胡椒、オレガノ、ケッパーを入れ、約10分煮込んでいく。
- ④ グラタン皿にご飯を敷き、③を乗せてピザ用チーズ、パン粉、オリーブオイルを振りかけトースターで約10分焼いて完成!

香りが出るまで、  
先ににんにくを  
炒めるのがポイント!



冷凍茄子を使うこ  
とで、時短に!



こんがり焼いたら  
完成!



備蓄食材の缶詰と冷凍庫に保存している食材(冷凍野菜や冷凍ご飯)を使ったアレンジ料理です。鯖缶は、イワシ缶やツナに変えてもOK! また、ドライオレガノの代わりに、タイムやローズマリーでも大丈夫です。残り野菜を使って簡単においしいドリアができます。最後にパン粉とオリーブオイルをかけることで、香ばしくパリパリの食感を味わえます!

## きのことひじきの焼きがんも(冷凍きのこ×乾燥ひじき)

備蓄食品を加えて  
簡単アレンジいろいろ♪



### <材料> 6個分

冷凍きのこ(40グラム)、乾燥芽ひじき(大さじ1)  
木綿豆腐(100g)、片栗粉(小さじ2)  
しょうゆ(小さじ1)、サラダ油(少々)

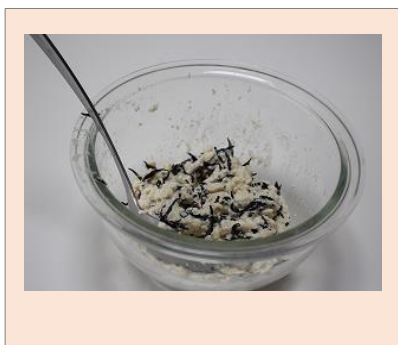
### <作り方>

- ① 乾燥の芽ひじきはさっと洗い、木綿豆腐と混ぜる。
- ② ①を20分くらい置く(芽ひじきに豆腐の水分を吸わせる。)
- ③ ②に片栗粉、しょうゆ、冷凍したままのきのこを加え、小さく丸めてフライパンで両面を焼いて完成!



芽ひじきは、戻さず  
そのまま!

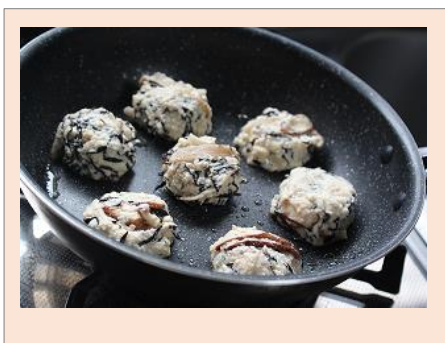
混ぜたらそのまま  
20分置く



ひじきを水で戻すのって意外と面倒  
ですね。ひじきは水に戻さずに、  
そのまま豆腐と混ぜるだけで、豆腐  
の水分を吸い、豆腐は水切りいら  
ずで一石二鳥!!

きのこは冷凍することで、味も香り  
も凝縮されます。

家にあるものをうまく組み合わせ  
て、お弁当にもぴったりな一品で  
す。



小さく丸めて  
こんがり焼いたら  
完成!

## ②長いもの餅焼き（冷凍長いも×余ったお餅）

備蓄品をプラス！

長いもは皮ごと食べて

栄養価アップ♪



### <材料>

長いも(すりおろして60g)

餅(1個)、サラダ油(少々)、しょうゆ(適宜)

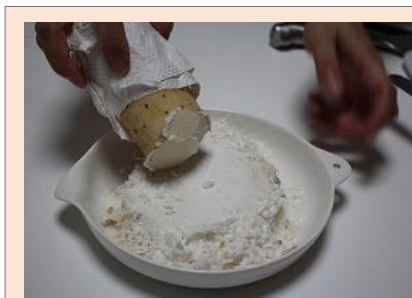
### <作り方>

- ① 餅は小さくカットする。
- ② 長いもは冷凍のまますりおろす。
- ③ すりおろした長いもに切った餅を入れ、レンジで1分30秒加熱する(柔らかくなるまで)。
- ④ 餅が柔らかくなったら、取り出し混ぜ合わせる。
- ⑤ 餅と長いもがなじんだらフライパンで焼く。
- ⑥ 両面をこんがり焼いたら完成！

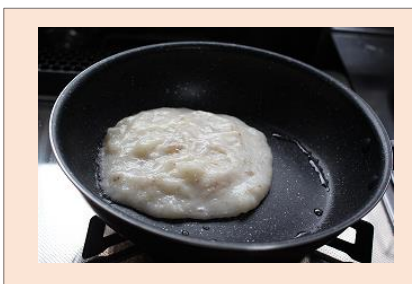


餅は小さく  
カット！

皮のまますり  
おろして



レンジで  
チン！



両面をこんがり  
焼いたら完成！

余ったお餅と、冷凍長いもを組み合わせ、おやつにぴったりの一品に。

長いもはそのまま冷凍しておけば、使いたいときに、使いたい分だけすりおろして使えるので便利です。手もぬるぬるにならないので扱いやすい！すりおろしたものを、そのまま常温におくととろろ状になります。

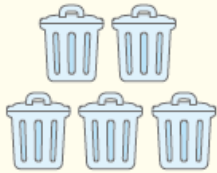
カットして使うなら、水に約1分つけて解凍。

冷凍したものは、扱いやすく、味も生のものと変わりません。皮ごと食べて栄養価もアップ！

## 食品ロスって何？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本では、年間522万トンが食品ロスとなっており、国民1人あたり約113g、お茶碗約1杯分の食料が毎日捨てられていることとなります。（農林水産省：令和2年度推計値）

ごみとして排出された食品ロスは、運搬や廃棄に多くの費用やエネルギー資源を必要とするばかりでなく、燃やすことで発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因となっています。環境のためにも、「もったいない」を心がけ、私たちの身近なところから食品ロスを減らしていきましょう。



食品ロス



収集・運搬



焼却

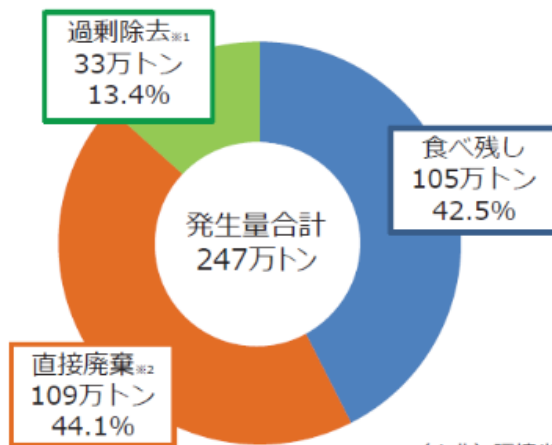
二酸化炭素  
の発生

地球温暖化



## 家庭系食品ロスの内訳

(令和2年度)



(出典) 環境省資料

### 1 直接廃棄(44.1%)

賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま捨てられている

### 2 食べ残し(42.5%)

食卓にのぼった食品で、食べきれずに捨てられている

### 3 過剰除去(13.4%)

野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分が捨てられている

## 食品ロスを減らすための3つのコツ

食品ロスの約半数は、家庭から排出されています。食品ロスは、ちょっとした気遣いで減らすことができます。3つの「**ない**」を合言葉に始めてみませんか？

1 \*\*  
買いすぎない

買い物に行く前に冷蔵庫をチェック！



2 \*\*  
作りすぎない

食べきれる量だけ作りましょう！



3 \*\*  
食べのこさない

食べきれる量だけとりましょう！



食品ロスの削減に関して、区ホームページで掲載しています。食品ロスを減らすためには、一人一人の心掛けが必要になります。今後とも食品ロス削減のためにご協力をお願いします。



区ホームページ「食品ロスの削減」

杉並区ごみ減量対策課(R5.1月)