

●しじみのペペロンチーノ●

大阪9期 岩崎 真理子さん

▶材料：（2人分）

- ・しじみ 180g～200g
- ・ニンニク 1片
- ・トマト 1/2個
- ・とうがらし 1本
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩・こしょう 少々
- ・パセリ 適量

▶下処理&冷凍方法

- ①しじみを1%濃度の塩水に入れ、砂抜きをする。貝を擦り合わせ丁寧に洗う
- ②タッパーなどに入れ、全体が浸かる分量の水を加え、冷凍する

▶作り方：

- ① 鍋に冷凍しじみを氷ごと入れ、強火で加熱する。
- ② 氷が解け始めたところにみじん切りしたニンニク、とうがらし、ざく切りしたトマトを加えて炒める。
- ③ トマトに火が入ったら塩こしょうで味を調え、器に盛り、仕上げにパセリを散らす。

▶ポイント：

- しじみは冷凍することでオルニチンが増加する上、繊維が崩れ、旨味が出やすくなる。
- 解凍不要。氷ごと鍋に入れ、強火で一気に調理する。

（凍ったまま強火で調理することで貝柱に含まれるタンパク質が働き、貝の口が開きやすくなるので**一気に加熱**がポイント。）



★受講のきっかけ

2020年秋に東京から京都府福知山市のポツンと一軒家に迫るほどの山奥に移住をしました。

それまであまり冷凍には関心がなかった、いえ、どちらかというと否定的で冷凍することで満足し、食べるに至らず冷凍焼けで破棄することもありました。しかし、地方に住むとあるあるなのが、作物は同時期に成長し、大量に収穫となります。また、ご近所からのお裾分けも同じものが押し寄せてきます。当然、食べ切れるわけがありません。田舎暮らしには冷凍が必須。そこで無駄なく食するために“冷凍技術”を正しく学ぶべきだと思ったからです。

★受講後

冷凍技術は食生活を豊かにするためにある！

冷凍は保存目的だけではない！というお話が心に刺さりました。農作業後の昼食は時短調理が勝負。味をつけて冷凍することで豪華な一品が短時間で調理できるようになりました。また、大根やじゃがいもも冷凍ができ、かつ味の染み込み具合がアップすることも実感しています。キュウリの薄切りの冷凍も重宝しています。結果、近々に冷凍専用庫を購入予定です。



冷凍生活
アドバイザー