

第4回冷凍レシピコンテスト「食卓のメインおかずになる下味冷凍」

金賞

冷凍豆腐の新常識？

下味冷凍で下茹でいらすの時短調理

旨味しみしみ！トマト麻婆

冷凍生活アドバイザー 小川 弥生さん

●材料：2人分

- ・木綿豆腐 250 g
- ・トマト 130 g
- ・干しいたけ 3 g
- ・乾燥大豆ミート 5g

A

- ・しょうが（みじん切り）少々
- ・にんにく（みじん切り）少々
- ・白ねぎ（みじん切り）5cm
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・さとう 小さじ1/2
- ・甜面醬 小さじ1/2
- ・豆板醬 少々
- ・水 大さじ3

- ・水溶き片栗粉 適量
- ・ごま油 小さじ1

●作り方

- 1.【冷凍】木綿豆腐、トマトは1.5センチ角に切ります。
干しシイタケははさみで細かく切ります。
 - 2.フリーザーバッグにトマト、干しいたけ、大豆ミート、
Aをいれて揉みこみます。
 - 3.手順2に木綿豆腐をいれます。なじませて、空気をぬき、
平らに広げて冷凍します。
 - 4.【調理】手順3を流水解凍します。
 - 5.フライパンに手順4をいれて、強火にかけます。沸騰したら
水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しいます。
- ### ●ポイント
- ・豆腐以外を先にフリーザーバッグにいれ、揉みこんで調味料
をまぜます。
 - ・干しシイタケ、乾燥大豆ミートは乾燥したまま調味料の
中に入れます。
 - ・木綿豆腐をいれたら、くずれやすいのでなじませる程度にします。



- ・トマトは冷凍すると崩れやすくなってソースが作りやすくなります。
- ・冷凍している間に干しいたけ、大豆ミートはやわらかくなり、
旨味もソースに溶け込みます。
- ・麻婆豆腐は豆腐を湯通して崩れにくくしますが、冷凍することで、崩れにくくなり、
味が染みこみやすくなります。解凍することによって出る水分もソースとなります。
- ・お肉をつかっていないので、温まったらすぐ食べられ、時短調理になります。
- ・トマト、干しいたけのうま味、香味野菜で、冷凍しただけとは思えない
おいしい一品になります。

第4回冷凍レシピコンテスト「食卓のメインおかずになる下味冷凍」

銀賞

市販のゆずジャムで、簡単なのに本格派！

鰯の柚子あん焼き

冷凍生活アドバイザー 今村 美恵さん

●材料：2人分

・鰯（切り身） 2切れ

《調味料》

・柚子ジャム 大さじ1（約30g）

・白だし 大さじ1

・みりん 小さじ1

●作り方

- 1.鰯の切り身にひとつまみの塩（分量外）を振り、10分程度置く
 - 2.調味料を全て混ぜ合わせる（柚子皮の大きな塊がある場合は、みじん切りにする）
 - 3.鰯から出てきた水気をキッチンペーパーで拭き取る
 - 4.フリーザーバッグに鰯の切り身と2を一緒に入れ、調味液を全体に満遍なくなじませる
 - 5.空気を抜いて密封し冷凍
- #### 【調理】
- 6.氷水で解凍（20～30分）
 - 7.熱した魚焼きグリルに皮目を上にして並べ、上下とも「弱」で4～5分、皮目にほんのり焦げ目がつく程度に焼く。（片面グリルの場合は、途中で裏返し、両面を焼く）
 - 8.お皿に盛り付けて出来上がり

●ポイント

【下処理】

・魚からしみ出る水分は生臭さや雑味のもととなるため、塩を振って水分を出し、しっかり拭き取ってから冷凍するのがおすすめです。

【解凍】

・猛暑の季節は氷水に入れたまま冷蔵庫に入れておくのも水温を低く保つ一策です。
室温に放置して解凍すると、魚の生臭さが出ることがありますのでご注意ください。

【グリル】

・ジャムの糖分が焦げやすいため、火力が強すぎると黒焦げになってしまいます。魚焼きグリルの火力調節が「強・弱」の場合は、弱で焼いてください。グリルプレートがあれば、予めプレートを十分熱しておき（切り身を乗せた時にジュッと音がするくらいが目安）両面グリルすると、魚に火が通りやすくふっくら焼き上がります。



- ・ジャムの甘酸っぱさとゆずの風味が引き立つよう、味付けは白だし主体にしました。
簡単に作れる割に、料亭のような味わいです。
- ・鮮度の落ちやすい魚の切り身は、下味冷凍で保存しておくくと便利です。焼くだけなので技要らず！
時間がない日の食卓の主菜に、またはお弁当に入れても喜ばれます。是非お試しください。



第4回冷凍レシピコンテスト「食卓のメインおかずになる下味冷凍」



みりんベースの漬け汁で、じわじわと下味を含ませながら
冷凍したイカが、甘・辛・酸っぱいエスニック炒めに変身！！

じわ浸み冷凍イカのエスニック炒め

冷凍生活アドバイザー 尾久 彩子さん

●材料：2人分

・イカ 1パイ

【漬け汁】

・本みりん 大さじ3
・ナンプラー 大さじ1と1/2
・レモン汁 大さじ1

・春雨 40g
・紫玉ねぎ 50g
・パプリカ（赤・黄）各30g
・ニラ 20g
・唐辛子 2本
・ニンニク 1かけ
・サラダ油 大さじ1

・パクチー 適宜
・レモン 適宜

●作り方

【冷凍】

- 1.イカは胴とゲソに分け、冷水で洗う。
- 2.胴は皮をむき、5mm幅に切る。
- 3.ゲソは、クチバシや吸盤・皮を取り除いて2本づつに分け、3cm程度に切っておく。
- 4.保存袋にイカの胴とゲソを入れ、漬け汁を加えて、冷凍庫で保存。

【調理準備】

- 1.紫玉ねぎ、パプリカは薄くスライスし、ニラは4cmに切っておく。
- 2.トウガラシは種を除き半分に切る。ニンニクはつぶしておく。

【調理】

- 1.耐熱ボールに春雨を入れ、かぶるくらいの熱湯を注いで戻しておく。
- 2.冷たいフライパンにサラダ油大さじ1/2、ニンニク、トウガラシを入れ、火にかける。
- 3.2の香りがたってきたら、冷凍庫から出しておいた、イカと漬け汁を加え、イカが白っぽくなったら火を止め、汁も共に器に取り出す。
- 4.フライパンにサラダ油大さじ1/2、玉ねぎ、パプリカを加え、しんなりするまで炒める。
- 5.4のフライパンの中央を空け、1の春雨をザルに開け、水気を切って加える。
- 6.5に3の汁だけを戻して春雨に含ませ、汁気がなくなったら、イカを加え、全体をさっと混ぜる。
- 7.6にニラを加えたら火を止め、全体をよく混ぜる。
- 8.7を器に盛り、パクチー、レモンを添える。

●ポイント

- ・春雨に絡みやすいよう、野菜は薄めにスライスする。
- ・イカは、熱を加えすぎて堅くならないよう、色が変わるタイミングに気を付ける。
- ・旨味の詰まった漬け汁は春雨に十分含ませ、ボリュームのある「おかず」とする。



イカが白っぽくなったら火を止め取り出す



- ・本みりんは冷凍しても凍らず、その特性を活かし、じわじわとゆっくり味を含ませながら冷凍保存しています。
- ・本みりんをベースにナンプラーやレモン汁を加え、みりんの甘さを効かせたエスニックレシピです。
- ・漬け汁がカチカチに凍っていないので解凍無しで調理が出来、加熱時間が難しいイカの調理も、スムーズに行えます。
- ・新鮮な魚貝類を、食べたい時にすぐ使えるので便利です。
- ・炒め物の他、スープやサラダ、鍋物など、幅広い料理に使えます。



第4回冷凍レシピコンテスト「食卓のメインおかずになる下味冷凍」

旭化成 特別賞

マンネリ解消！

プラスα食材で七変化する驚きの下味冷凍♪

牛こま肉のトマトみそベース

冷凍生活アドバイザー 外村 直美さん

●材料：約2人分×4

<基本の下味> (トマト缶1つ分)

- ・牛こま肉 300 g
- ・玉ねぎ 1個
- ・きのこ 1パック
(マッシュルームやしめじ)
- ・トマト缶 (カット) 1缶
- ・トマトペースト 大さじ1
- ・味噌 大さじ2
- ・ウスターソース 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ2

※これらをフリーザーバッグに4つに分けて冷凍する



●作り方 全て凍ったまま調理できます！

※注意

このレシピは、はちみつを使用しているため1歳未満の乳児には与えないで下さい

*アレンジ1 生クリームを足してビーフストロガノフ

*プラスする材料

- ・生クリーム 20cc
- ・バター 10g

1. 下味冷凍の素をフライパンで凍ったまま温め、具材に火が通ったら生クリームを加え、ひと煮たちさせたらバターを溶かし入れ・ご飯によそう。



*アレンジ2 コチュジャンを足してスンドゥブチゲ風スープ

*プラスする材料

- ・野菜 (大根、ニンジンなど) 適量
- ・絹ごし豆腐 1/2丁
- ・温泉卵 2個
- ・キムチ 50g
- ・コチュジャン 大さじ1.5
- ・醤油 大さじ1/2
- ・ダシダスープ (中華スープなどでもOK) 250cc
- ・ごま油 大さじ1

1. 土鍋にごま油を熱し、人参・大根などの野菜を千切りにしたものを炒め、しんなりしたらスープと下味冷凍の素を入れて蓋をして溶かしながら具材に火を通す。
2. 具材に火が通ったらコチュジャンを溶き入れ、キムチを加えて醤油で味を調える。
3. 絹ごし豆腐・温泉卵を落としてひと煮たちさせる。



*アレンジ3 ごはんとチーズを加えてビーフドリア

*プラスする材料

- ・冷やご飯 250g
 - ・バター 10g
 - ・ピザ用チーズ 80g
1. 下味冷凍の素をフライパンで凍ったまま蓋をして温め、具材に火が通ってきたら、蓋を外して少し水分を飛ばし、冷やご飯を加えてよく混ぜ、バターを溶かしこむ。
 2. 耐熱皿に入れてとろけるチーズをかけ、オーブントースターで10分ほど焼き、美味しそうな焼き目を付ける。



*アレンジ4 カレー粉を加えてビーフカレー

*プラスする材料

- ・じゃがいも 小1個 (40g)
 - ・人参 2cmくらい (30g)
 - ・ニンニクみじん切り 小さじ1
 - ・生姜みじん切り 小さじ1
 - ・コンソメスープ 100~120cc
 - ・カレー粉 大さじ1.5
 - ・米粉 大さじ1
 - ・ガラムマサラ・塩・胡椒 適量
1. じゃがいも・人参は小さめにカットして、みじん切りにしたニンニク・生姜と共に炒め、カレー粉・米粉を絡める。
 2. コンソメスープ (水でもOK)、凍ったままの冷凍下味を入れて溶かしながら加熱する。
 3. 具材に火が通ったらガラムマサラを少々振り (あればOK) 塩コショウで味を調える。



●ポイント

どのアレンジも凍ったまま調理できます。
焦げそうになったら水を足したり、蓋をして調整してください

アイデア賞

カレーうどんの素

冷凍生活アドバイザー 山本 智美さん

●材料：1人分

豚こま肉 60g

玉ねぎ 1/4個

薄揚げ 1/4枚

A.カレー粉 小さじ2

A.顆粒だし 小さじ1と1/2

A.醤油 大さじ1

A.片栗粉 大さじ1

A.塩 ひとつまみ

A.水 350ml

冷凍うどん 1玉

●作り方

1.豚肉は食べやすい大きさに切る。

2.玉ねぎは薄切り、薄揚げは1cm幅に切る。

3.フリーザーバッグにAと1、2を全て入れ空気を抜きながらジッパーを締め冷凍する。

【解凍・調理】

鍋に凍ったままのカレーうどんの素と冷凍うどんを入れ弱めの中火にかける。

カレーが解けてきたら時々混ぜてうどんと絡める。

とろみがついたら出来上がり。好みで青ネギを散らす。

※カレー出汁が溶けてきたらうどんと混ぜる事



お店で食べるようなカレーうどんが簡単に出来ます。

ご飯、卵をプラスすると“カレーおじやうどん”にもなりますよ。食べ盛りのお子さんに！