

● 冷凍九条ねぎと鯖缶のレンジ煮 ● 大阪9期 西村 秋保さん

▶材料：（2人分）

- ・九条ねぎ 50g
- ・鯖みそ煮缶詰 ½缶（80gほど）
* 鯖しよゆ油煮缶詰でもOK
- ・紅ショウガ 適量

▶下処理&冷凍方法

- ① 九条ねぎを洗って5cmの棒切りにする。
- ② 保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する。

▶作り方：

- ① 耐熱容器に冷凍のまま九条ねぎを入れ、鯖みそ煮缶詰を汁ごと入れる。
- ② 鯖を一口大に崩しながら混ぜ、ラップを軽くかけて600Wのレンジで4分加熱する。
- ③ 3分ほどむらして軽く混ぜ、器に盛りお好みで紅ショウガをのせる。

▶ポイント：

- 繊維がこわれているので、電子レンジで短時間加熱でも柔らかくなる。
- 鯖みそ煮缶詰は身をほぐしておかないと、加熱中飛び散ることがあるので注意する。



★受講のきっかけ

旬の野菜や食材などがリーズナブルに売られていると、ついたくさん買ってしまいます。そんな食材を美味しく使い切るために冷凍の知識があったら便利だろうな～と思い受講しました。冷凍業界のプロ、西川剛史さんから直接講義を受けられるのもとても楽しみでした。

★受講後

きのこ類や貝など冷凍することで、さらに美味しく調理時間が短くなると知り、すぐに料理に取り入れました。冷凍したことのない卵やこんにゃくも食感が変わり、使える食材の幅とレシピアイデアが増えたのも嬉しい変化です。食材をむだなく使い切れ、調理時間を短縮できるので、1人暮らしの方や食材をまとめ買いされる方にはお勧めしたい講座です。