

●きのこたっぷりチンジャオロース●

大阪10期 石井 郁子さん

▶材料：（2～3人分）

- ・豚こま切れ肉 200g
- ・*酒 小さじ2
- ・*醤油 小さじ2
- ・*ごま油 小さじ2
- ・しめじ 1パック
- ・ピーマン 200g
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・塩 適宜

▶下処理 & 冷凍方法

- ・豚こま切れ肉に*をもみ込み調味液ごと保存袋に入れて平らにならして空気を抜き冷凍する
- ・しめじは石づきを取りバラバラにほぐして保存袋に入れ空気を抜いて封をし冷凍



▶作り方：

- ①冷凍した豚肉を流水解凍する。
- ②フライパンを温め①を入れほぐしながら炒める。
- ③豚肉に八分通り火が通れば、しめじを凍ったまま加えフタをして蒸し焼きに。
- ④しめじに火が通り少ししんなりしたら、千切りにしたピーマンを加え、さらにフタをして蒸し焼きにする。
- ⑤全体に火が通ればオイスターソースを加え炒め絡める。
- ⑥お好みの塩で味を整える。

▶ポイント：

- ・豚肉は下味をつけて冷凍することにより、味がしみ込み、しっとり仕上がる
- ・豚肉を解凍している間にピーマンを千切りにすることで時短に繋がる
- ・しめじは冷凍すると旨み成分のグアニル酸が増加する
- ・しめじは解凍せず、凍ったまま加えて炒める
- ・オイスターソースは全体の水気を飛ばしてから加えて仕上げると、味がぼやけず美味しくなる



★受講のきっかけ

野菜ソムリエのお仕事（お料理教室や販売イベント）で受講者さんやお客様から、野菜の冷凍保存についてのご質問を受けることが度々あり、正しい情報を学びたいと考えていました。そんな折に大阪で講座が開催されることを知り、受講を決めました。

★受講後

今まで、食材は新鮮なうちに使いきる!!というスタンスで暮らしていましたが...

受講して冷凍術を知るとその奥深さに驚き、目から鱗の連続でした。

以前は、賞味期限ギリギリで仕方なく冷凍したり... パックごと冷凍したり、もう間違いだらけだったことがわかり、今までの概念が覆りました。

食材を冷凍すると起こる化学反応や、それに基づく解凍術など...全てがロジカルで、一気に目の前が明るくなり、それらを理解することで冷凍術活用メニューがどんどん広がりました。お料理教室でも早速、冷凍術をご紹介します。

今まで、普通にご紹介していたレシピに、冷凍術を生かしたレシピをあわせてご紹介することで、受講者さんも大喜びです。冷凍庫から出してすぐに調理できるのでとても便利で時短に繋がり、時間のない時でも下味の付いたお肉を使ったお料理が作れたり、急いでいる時に少し手間のかかるお料理も作れて美味しくいただけ、とても豊かな気持ちになります。

今後、どんどん研究して試作し、冷凍術を生かしたレシピをご紹介しますと思います。

新しい世界が広がってとてもあわせです。



冷凍生活
アドバイザー