

●こんにゃくと豚肉のしょうが焼き●

大阪10期 金子 正美さん

▶材料：(2人分)

- ・こんにゃく 200g (一袋弱)
- ・豚肉 200g
- (下味用調味料)
- *しょうゆ 大さじ1と1/2
- *みりん 大さじ1
- *しょうが 少々
- ・玉ねぎ 50g (1/2個)
- ・パプリカ 30g (1/5個)
- ・にんじん 50g (3cm)
- ・オリーブ油 大さじ1/2
- ・塩コショウ 少々
- ・ゴマ油 小さじ1
- ・青ネギ 少々



▶下処理 & 冷凍方法

- ・玉ねぎ、にんじん、パプリカは千切りにし、ひとまとめにして冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて冷凍する。
- ・豚肉は一口大に切り、下味用調味料で味付けし、冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて冷凍する。
- ・こんにゃくは塩でもみ、良く洗い、短冊切りにし、冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて冷凍する。

▶作り方：

(解凍)

- ・豚肉は流水で解凍する
- ・こんにゃくは茹でて解凍し、細く切ってペーパーで水分を切っておく。
- ・野菜は凍ったまま使う。

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、解凍した豚肉とこんにゃくを入れる。
- ②①に野菜を凍ったまま入れ、塩コショウで味を調整し、ごま油を加える。
- ③皿に盛り付け、青ネギを添える。



▶ポイント：

- ・こんにゃくを冷凍することで独特の噛み応えと濃縮された旨味を活かす。
冷凍時は広げて重ならないようにすると解凍時に使いやすい。解凍後は細く切っておくと水気を切りやすい。
- ・野菜類はまとめて冷凍しておく、冷凍庫がかさばらず、また他のメニューにも使用できる。
- ・豚肉は味付けしておく、よく味がなじみ美味しく仕上がる。
- ・こんにゃくを加えることでかさが増え、ダイエットしたい人にもおすすめ。

★受講のきっかけ

夜、帰宅が遅くなるのがいので、冷凍の知識を身につけて、効率的にお料理に活かしたいと思いました。
また、テレビなどメディアでご活躍中の西川剛史先生のお話も楽しみでした。

★受講後

食材を冷凍することで、鮮度が保て、栄養価が維持できたり、中には増えるものもあると知り
(例：シジミのオルニチンが増える) 驚きでした。

肉や魚を味付けしてから冷凍する方法が、とても役立っています。冷凍庫を整理する習慣も身につきました。



冷凍生活
アドバイザー