

●冷やしトマトとツナの豆乳ぶっかけうどん●

東京25期 三浦 優佳さん

▶材料：（1人分）

・冷凍うどん	1袋（180g）	A スープ	・無調整豆乳	100ml
・トマト	1/2個		・めんつゆ2倍濃縮	大さじ1
・ツナ水煮缶	1缶（70g）		・鶏ガラスープの素	小さじ1/2
・小ねぎ	適量		・ラー油	お好み

▶下処理&冷凍方法

・トマトはヘタをとって洗い、ざく切りにし、保存袋に入れ、平らにならして空気を抜き、袋を閉じて冷凍する。

▶解凍・調理方法

・凍ったままトッピング

▶作り方：

- ①器にAとツナ水煮缶の汁を入れ混ぜる。
- ②冷凍うどんを商品パッケージの通りに解凍し、水で冷やしてザルにあげる。
- ③水気を切ったうどんを①の器に入れ、冷凍トマト、ツナ、冷凍小ねぎをのせ、お好みでラー油をたらす。



▶ポイント：

- ・冷たい麺類が食べたい時に、凍らせたトマトをトッピングすれば、料理を冷やしながら食べることができる。冷たさや、半解凍の食感を楽しむことができる。
- ・溶け切ってしまうと水分が出て食感が悪くなるので、凍ったまま、または半解凍の状態ですり付けること。

★受講のきっかけ

仕事で防災レシピの開発を行っており、大規模災害で被災された方々から、当時の食事の状況をお聞きしている中で、災害直後に“冷凍品”が役立つということを知りました。そこで、冷凍生活アドバイザー養成講座を受講することで、安全で美味しく冷凍するための方法や活用術を学び、レシピ開発に役立てたいと思ったことがきっかけです。

★受講後

受講するまで冷凍に対するイメージは、「日持ちさせるため仕方なく冷凍」だったのが、「美味しく便利に、健康づくりにも役立つ冷凍」に変わりました。受講後は、「いつも」便利で美味しく活用している冷凍術が、「もしも」の時にも役立つようなレシピ提案ができるよう、学んだことを振り返りながらレシピ開発に取り組んでいます。

「もしも」というのは、災害時だけでなく、「ケガや病気で買い物に行けなくなってしまった・・・」、

「ご高齢で頻繁に買い物に行くのが難しい・・・」などの場面も含んでいます。

学んだ冷凍術は、「いつも」の食生活ではもちろん、様々な「もしも」の時にも役立ちます。

皆さまの食生活がより便利に、楽しく、健康的になるように、これからもレシピを通して、冷凍活用術を発信していきたいと思っております。



冷凍生活
アドバイザー