



# 干し冷凍ブロッコリーのニンニク風味

神尾 かほりさん (静岡県)

ブロッコリーを育てている農家なのでブロッコリーを一番上手に冷凍する方法を考えて試し、干してから生のまま冷凍する方法にたどり着きました。

この方法で冷凍すると余計な水分がほとんど出ずに冷凍でき、加熱した時に冷凍したとは思えないブロッコリーの美味しい風味を閉じ込め、食感も残すことができます。今回はこの冷凍ブロッコリーで電子レンジだけで作れる簡単な一品を考えました。

シンプルに美味しく、ブロッコリーが味わえる1品です。

## ●材料：4人分

- ・ブロッコリー 1株
- ・ニンニク 1片
- ・唐辛子 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1と1/2
- ・塩 適量
- ・ブラックペッパー 適量



## ●下処理&冷凍方法

- ①ブロッコリーを房と茎に分けて干す（夏場は約2～3時間、冬場は約半日）干して、しんなりしたブロッコリーを保存袋に入れて、しっかり空気を抜き冷凍する。（夏場は干した時に熱くなっているのですぐに冷凍すると水滴が出るので、ブロッコリーを少し置いて温度を下げってから冷凍する）

## ●作り方

- ①凍ったまま耐熱皿にのせて、ふんわりラップをかけて電子レンジ600w 3分加熱する。
  - ②①にすりおろしたニンニク、唐辛子、オリーブオイルをかけて混ぜ、再び電子レンジで約2分加熱
- 塩、ブラックペッパーで味を調べてお皿に盛り付け完成

## ●ポイント

干して、しんなりしたブロッコリーを使うのが最大のポイントです。この方法で冷凍する事で冷凍したブロッコリーとは思えない食感になります。今回は暑い夏に調理したので電子レンジ加熱で調理しましたが、この方法の冷凍であれば、茹でてフライパンで炒めても、触感がよく冷凍したとは思えないブロッコリーとして使えます。

\* 調理時間はご家庭の調理器具により異なりますので、ご確認下さい。





# ブロッコリーの茎の搾菜風

今村美恵さん（東京都）

ブロッコリーの茎をスライスしてから調味液と一緒に冷凍することで、細胞壁が壊れて味が浸み、解凍後は程よい歯ごたえのポリポリ食感に。冷凍保存袋で作れるので、洗い物もありません。手間要らずでありながら、もう一品ほしい時の頼もしい存在に！ぜひお試しください！

- 材料：2人分
- ブロッコリーの茎 8～10cm分

<調味料> ブロッコリー1株の茎約120gの分量

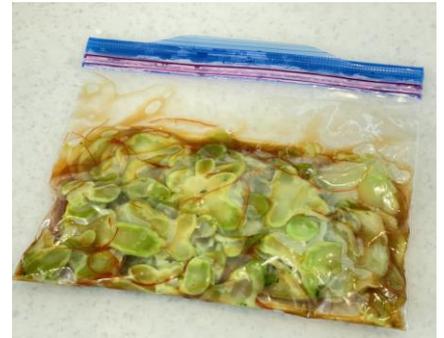
- オイスターソース 小さじ1
- 白だし 小さじ1
- ごま油 小さじ2
- 糸唐辛子（お好み）ひとつまみ

## ●下処理&冷凍方法

- ①ブロッコリーの茎をスライスする。
- ②ジッパー付き冷凍保存袋Sに①を入れ、電子レンジで1分加熱する。  
（生のパリパリ食感を好む方は電子レンジ加熱省略可）
- ③調味料をすべて入れよく混ぜる。
- ④糸唐辛子を加え、平らに整えながら袋の空気を抜いて密封し、冷凍する。

## ●作り方（召し上がる時）

- ①袋ごと流水に浸す（10分）、または自然解凍（30分）
- ②お皿に盛り付けてできあがり



## ●ポイント

- 薄切りが決め手となるため、スライサーを使うのがおすすめです。超薄切りのため、皮を剥かなくても食感の邪魔になりません。





# ブロッコリーのディップ

小川 弥生さん（滋賀県）

市販の冷凍ブロッコリーを使用したレシピです。冷凍ブロッコリーは加熱しすぎると柔らかくなってしまいますが、それを逆手にとって少し長めに加熱することで、簡単にマッシュをして細かくすることができます。白ワイン、アンチョビ、にんにくで風味の良い一品です。

- 材料：2人分
- ・冷凍ブロッコリー 100g
- ・白ワイン 大さじ1
- A
- ・アンチョビ（ペースト）一切れ
- ・おろしにんにく 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々



- 作り方
- ①冷凍ブロッコリーは耐熱容器にいれ、白ワインを入れます。ずらしてふたをして、電子レンジ600wで2分加熱します。
- ②①にAをいれて、ふたを取り、電子レンジ600wで2分15分加熱します。
- ③マッシャーで細かく潰します。



- ポイント
- ・冷凍ブロッコリーをレンジで解凍するときに、水分をいれると、むらなく解凍できます。
- ・水の代わりに白ワインをいれることで、風味よく仕上がります、ディップによく合います。
- ・パッケージに記載されている時間より少し多めに加熱することで簡単に細かくすることができます。





# ブロッコリーの昆布め寿司

尾久 彩子さん (富山県)

ブロッコリーの茎は硬い部分もあり、廃棄が多くなってしまいがちです。この茎を薄くスライスし、昆布めめの状態で冷凍することで、綺麗な翡翠色を保ち、旨味もプラスすることができ、一気に主役級の1品に！

## ●材料：2人分

◇下処理：昆布め

・ブロッコリーの軸部分 100g  
・昆布 15cm×27cm  
・酢 適宜

酢めし

・温かいご飯 1合分  
・すし酢 大さじ2

・ツナマヨ

水煮まぐろ缶 (70g) 1缶  
マヨネーズ 大さじ1



## ●下処理 & 冷凍方法

- ①軸の部分をスライサーで薄くスライスしておく。
- ②昆布を広げ、布中に酢を染ませて昆布の表面を軽く拭いて畳み易くし、全体を3等分した中央部にブロッコリーの半量を薄く敷きつめる。
- ③昆布の1/3面を②に折り重ね、その上に残りのブロッコリーを敷き詰め、昆布の残りの面をその上に折り畳んで形を整えて保存袋に入れ、上からギュッと押して空気を抜いて全体を密着させてから冷凍する。



## ●作り方

- ①温かいご飯にすし酢を混ぜ、冷ましておく。
- ②巻き簾にラップを重ね、中央にブロッコリーの半量を、1cmづつ重ねながら、隙間がないように敷き詰める。
- ③指先を酢（分量外）で湿らせ、①の上に酢めし半量を平らに広げ、中央にツナマヨ半量を細長く乗せる。
- ④ラップの手前・向こうの端を持ち上げ、酢めしを棒状にまとめてから巻き簾でしっかり巻き、ラップを巻いた状態で10分程置き全体を馴染ませる。同じ要領で二本作る。
- ⑤濡らした包丁で、ラップの上から一口大に切り分けてラップを外し、間隔を開けて器に盛る。



## ●ポイント

- ・解凍は、昆布の旨味をじっくり戻すイメージで、自然解凍がおすすめ。
- ・ツナマヨの水分を調整し、時間が経っても水っぽくならないように。
- ・ブロッコリーを敷き詰める時は、巻き上がりを想像しながら、隙間無く整然と並べると綺麗に仕上がる。
- ・昆布は佃煮や煮物等にリメイクし、美味しくいただきます。

