

●麻婆冬瓜●

沖縄県 手登根 節子さん

▶材料（4人分）

冬瓜	300g	豆板醤	大さじ1/2
木綿豆腐	100g	甜面醤	大さじ1/2
ニンジン	30g	醤油	大さじ1
南瓜	30g	水	大さじ1
パプリカ	30g		
生姜	1/2片	片栗粉	大さじ1
にんにく	1/2片	水	大さじ1
長ネギ	1/4本	ゴマ油	大さじ1

▶下処理&冷凍方法

- ・冬瓜：皮と中綿を除き、1.5cmの角切りにして保存袋に入れ、空気を抜いて封をし冷凍する。
- ・豆腐：保存袋に入れ、冷凍する。

▶作り方

- ①南瓜、パプリカは1～1.5cm角に切り、ニンジンは8mm角に切り、冷凍冬瓜とともに耐熱皿に入れ、水少々を振り、ラップをして3分加熱する。
- ②生姜、にんにく、長ネギはみじん切りにして、Aは合わせておく。片栗粉は水に溶いておく。
- ③冷凍豆腐は解凍して水気をしっかり絞り、細かく刻む。
- ④フライパンにゴマ油を入れ、②の薬味を入れ、香りが立つまで炒める。
- ⑤④に③の豆腐と①の野菜を加えてサツと炒め、Aを加えて野菜が柔らかくなるまで3～5分程度煮る。
- ⑥最後に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

▶ポイント

- ・冬瓜は冷凍することで繊維が崩れ加熱時間が短くなり、味もしみ込みやすくなる。
- ・豆腐は冷凍することで食感が変化し、肉の代わりに使える。



★受講のきっかけ

お料理教室で受講者さんより、野菜の冷凍保存について聞かれることがあり、正しい知識を学びたいと思っていました。タイミングよく沖縄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

以前までは購入後はパックごと冷凍したり、野菜は野菜室でストックするなどでした。今では、下処理してすぐに冷凍するようになり、食材の無駄がなくなり、時短にもなり、お料理することが楽しくなりました。お料理教室の受講者さんにも、冷凍のノウハウをお伝えして、大変喜ばれています。これからも日々の生活に活用しながら、料理教室などでも冷凍術を発信していきたいと思っています。



冷凍生活
アドバイザー