



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。

