

●シーフードのトマトシチュー●

神奈川県 宮地香子さん

▶材料（2人分）

- ・あさり 10個
- ・マッシュルーム 4個
- ・玉ネギ 1/2個
- ・ニンニク（みじん切り） 1片
- ・パプリカ 1/2個
- ・トマト水煮（ダイスカット） 200g
- ・さやいんげん 6本
- ・水 大さじ2
- ・トマト（中） 1/2個
- ・顆粒ブイヨン 小さじ2

仕上げ用

- ・冷凍シーフードミックス（市販品） 100g
- ・白ワイン 50cc
- ・ご飯 適量
- ・塩、コショウ、オリーブオイル 適宜
- ・パセリ、ニンニクチップなどお好みで

▶下処理＆冷凍方法

- ①あさは砂抜きし殻をこすって洗う。
- ②玉ネギはみじん切り、パプリカは縦1cm、さやいんげんは3cm長さ、トマトは1cm程度の角切り、マッシュルームは5mmスライスにする。
- ③ ①②とニンニク、トマト水煮、顆粒ブイヨンすべてフリーザーバッグに入れ、平らにして冷凍する。

▶作り方

- ①冷凍された材料を冷凍のまま鍋に入れ中火で10～15分ほど、あさりの殻が開いて鍋の中がグツグツ煮立つ程度に煮込む。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、流水解凍で半解凍したシーフードミックスを強火で炒め、白ワインを入れてアルコール分を飛ばし①の鍋に加える。
- ③塩コショウで味を調え、ご飯と一緒に盛り付ける。パセリやニンニクチップをお好みで。



▶ポイント

- ・冷凍のまま鍋に入れて、あさりの口がしっかりと開くまで火を通します。
- ・市販のシーフードミックスは半解凍にして強火で炒め、うまみが移った白ワインごと加えます。

★受講のきっかけ

受講前は、余った食材を冷凍することがほとんどで、解凍方法もよくわからず、自分でも冷凍をうまく使いこなせていないなあとずっと感じていました。野菜ソムリエプロになった直後に「冷凍生活アドバイザー養成講座」を知り、野菜の保存法の1つとしても魅力的な「冷凍」を学び、正しい知識を得て実生活でも仕事でも生かしていきたいと思い、受講しました。

★受講後

今までの「余ったからとりあえず冷凍」のスタンスがそもそも間違っていたことが衝撃でしたが、正しく冷凍し適切に解凍することがいかに重要かをロジカルに学ぶことができたことで、食材に対する視点がまた一つ増えた気がします。

受講後は料理教室やセミナーなどでも冷凍術をご紹介したり、冷凍を生かしたレシピもお伝えしたりしています。

シニアの皆さんや子育て中のママたち向けの講座も多いので、小人数では使い切れない野菜の冷凍保存や冷凍を使っの時短レシピなどは特に好評です。

実生活では遠距離介護をしていますので、冷凍に向く作り置きや冷凍食品を使っの簡単なレシピ開発にも取り組んでいます。それぞれの生活スタイルにあわせて冷凍を上手に使えるように、これからも実践しつつ多くの人に伝えていきたいと思っています。

