

号外編

# Let's 食育



食育推進キャラクター  
でんこん丸



気温も湿度も落ち着き、過ごしやすい季節になりました。一方で、インフルエンザを始めとする感染症には特に気を付けなければいけない季節でもあります。今年は新型コロナウイルス対策もありますので、予防をしっかりとって過ごしましょう。

## 冷凍保存術～家庭における食育の推進～

10月18日は「冷凍食品の日」ということをご存じですか？

日本冷凍食品協会によって、1986年に制定された記念日です。「冷凍（れいとう）」＝「10（月）」と、冷凍食品の保存温度「-18℃以下」＝「18（日）」のゴロ合わせとなっています。そこで、今回は、家庭でできる冷凍保存術をご紹介します。

### ほうれん草

硬めにさっと茹でて、水にさらす。その後は5cm幅で小分けにしてラップに包むか1束ずつラップに包んで、ビニル袋や保存袋へ入れて冷凍保存する。



### ブロッコリー

房は小房に分け、茎は一口大にカット。硬めに茹でて、保存袋に入れ、冷凍保存する。



### にんじん

炒め物や汁物に使いやすい形に切って、硬めに茹でて、保存袋に入れて冷凍保存する。



### キャベツ

一口大カットして、さっと塩ゆでし、冷凍保存する。



### しょうが

すりおろして、保存袋に入れて冷凍保存する。平らしておくとう使いやすい。



### ごぼう

さがきにして、さっと水にさらし、保存袋に入れて冷凍保存する。

※さらしすぎると旨味や栄養分が抜けてしまうので注意



### 葉ねぎ

小口切りにして、保存袋に入れて冷凍保存する。

