

乳幼児グループだより

No.17 2020.10.14

# 親子でたのしくらす工夫

先月の28日(月)に久しぶりに集まりをしました。7カ月ぶりです。参加はおとな3名、子ども2名でした。皆さん、楽しみにして下さっていたようで、おとな子どももスタッフも親しみのある時間を過ごしました。

## 子育てフリートーク

"おさなごを発見せよ"の中の「天分不相応の教育」というところを読み、感想やステイホームから今までの様子などを話しました。コロナで疎遠になっていたから余計に、会って話しをするというだけでほっこり。子どもは2人でしたが、仲良く遊んでいました。後日メールをいただき、この日お子さんが上機嫌で帰ったことやおうちに帰ってたくさんお話をされてたことを聞いて、再開できてよかったなと思いました。

## あってうれしいフリージング

今回は、距離を保つためにスクリーンにスライドを映して話しました。

今まではどちらかというと消極的な使い方、つまり「傷みそうだから冷凍しよう」だったけど、もっと積極的な冷凍庫の活用をしてみたい!と思いました。

### あってうれしいフリージング ～おやこで楽しくらす工夫～



大津友の会乳幼児グループ

#### ①フリージングのメリット

1. 温度は変わらず、おいしさそのまま  
"今の味"を保存できる
2. 忙しい人の味方  
まとめて下処理をし、保存すればいざというときに楽ちん
3. 味の变化をたのしめる  
冷凍すると食品の細胞がこわれ、味や口当たりが変化する食材がある

(冷凍グリーンピースを使った実験)

"冷凍保存"がもっとも栄養を落とさない保存方法

温度がビタミンC保持に及ぼす影響

(冷凍グリーンピースの場合)



出典: 大津友の会 2017年 一般社団法人日本冷凍食品協会

#### ②フリージング方法のいろいろ

素材冷凍	下味冷凍	調理後冷凍
<p>きのこ、鶏揚げ、さば刺身、みそ汁用のさば、レモンマスタード、肉みそ</p>	<p>甘辛揚げ</p>	<p>ちよっと多めに作って</p>

冷凍で細胞が壊され、半量以上状態に味がなくなり、調理時間も短縮

味が馴染んでおいしくなる。揚げだけ、揚げるだけ

#### ③おいしい冷凍・解凍のポイント

- | 冷凍   | 解凍   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●新鮮なうちに保存分を決めて"すぐ冷凍"</li> <li>●食材の大きさをそろえる</li> <li>●なるべく早く冷凍できる</li> <li>●なるべく空気に触れないように</li> <li>●冷凍庫内は-15℃以下で湿度の乾燥状態。食品は水分が抜け、空気にさらされると劣化していく。匂いの原因にもなるので密閉容器を使う。</li> <li>●薄く平らに</li> <li>●冷凍庫が寒い時期でできる</li> <li>●食料をバラバラにしておく</li> <li>●取り出しやすい、分けやすい</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●氷水で</li> <li>●生肉や魚に漬けている。低い温度で解凍よく解凍できる。食材の劣化が少ない</li> <li>●加熱して</li> <li>●高い温度で一気に調理。野菜などに向く</li> <li>●流水で</li> <li>●加熱した食材、こんにやくや豆腐などの加工品</li> <li>●味付けで</li> <li>●冷で丸揉みれんぞんなどの野菜は、冷凍の自家製味噌に漬すと味がよくなる</li> </ul> |
- 電子レンジの解凍機能はおススメしない  
電子レンジのマイクロ波は水分に強い電磁波を持つため、食材の表面は急速に加熱される一方、「空」の部分には加熱が及ばず「凍結」状態になる。レンジの扉を開くと、食材の水分が蒸発して、味や食感が悪くなる。

#### ④冷凍庫の整理



Tさん: 食パンは1枚ずつ、ごはんはまとめて置いて1食分ずつ冷凍。きのこミックス、生薑のみじん切り、にんにく(1かけずつ分けたもの)は便利に使っている。

Oさん: 仕切りは紙袋で! これだと道具も特にならず、形もフレキシブルなのでやり直しもきく。

#### ⑤聞いてみました...私がよくする冷凍保存

- 〈富 宅〉 雑穀の甘煮、揚げナス、茹でてカットしたオクラ、野菜ミックス
- 〈太 田〉 きのこ類、オートソース
- 〈島屋尾〉 食パン、ごはん(炊き分け)、きのこミックス、生薑のみじん切り、にんにく
- 〈中 原〉 肉みそ、小さめハンバーグ、厚手の雑煮(1Lの厚布で大量にできる)、きのこ、にんにく

### 感想 いくつか...

- 買って来たら保存分を決めて、新鮮なうちに冷凍する。← これ大事!
- 解凍の仕方でもますぐなることありましたが、「レンジでの解凍はおススメできない」にナットク!
- 冷凍庫の整理...紙袋で仕切りを作るとフレキシブルでいいね!
- 昼食の鶏肉のレモンマスタード漬けは、冷凍せず前日から漬け込んだものと比べてみたが、冷凍の方が足が馴染んで断然おいしかった。子どもの第一声「おいし〜い」がうれしい。

### 次回のお知らせ

10月18日(月) 10:00~12:30

大津友の家

【持ち物】 マスク、エプロン、三角巾、お茶

【参加費】 150円+実習・昼食費 300円 (子どもは半額)

#### 【内容】

♪子育てフリートーク

～おさなごを発見せよ～「神経質なしつけ方」「もう少ししの忍耐」

♪手早く整える食卓の工夫 ～簡単時短料理の実習～

麻婆豆腐・トマトと卵の中華風炒め・もやしのナムル