



今月の担当は
管理栄養士
白石です

気温の上昇とともに、食品が傷みやすい季節になってきました。
そこで今月は、家庭で気になる『飲食物の冷凍・冷蔵保存について』
をご紹介します。
食中毒予防のためにも、適切な方法で保存し安全な期限内に消費しましょう。



肉や魚の冷凍保存



冷凍保存中に起こる食品の変化

- ★ 冷凍やけ
- ★ たんぱく質の変性
- ★ 油やけ
- ★ 氷結晶の成長
- ★ 変色
- ★ ドリップの生成 など

品質・風味低下の原因

*ドリップ：食品を解凍したとき、食品の細胞内から流出する水分のこと

品質低下を防ぐ冷凍保存のポイント

- ★ 鮮度のよいうちに急速冷凍する
- ★ 冷凍庫内の温度は一定に保つ
- ★ 適切な下処理をする
- ★ 密封して保存する
- ★ 再冷凍しない

小分けにした食品をラップで包み、熱伝導のよいアルミやステンレス製のトレイに並べ短時間で冷凍し、さらに冷凍後はフリーザーバッグに移し替え、密閉して保存するとよい

冷凍保存期間は？

種類や部位によっても異なりますが、家庭用冷凍庫（-18℃以下）で保存した場合、2～3週間が目安

だし汁の保存方法

～冷蔵保存の場合～

作っただし汁をよく冷まし、ピッチャーやタッパーなどの保存容器に入れ、冷蔵庫で保存し、2日ほどで使い切るようにする

～冷凍保存の場合～

よく冷ましただし汁を、フリーザーバッグ製氷機、タッパーなどに入れ凍らせる

*製氷機で作っただし汁は、凍ったらフリーザーバッグなどに入れなおす

3週間ほど日もちするが風味が変わるのでなるべく早く使い切る



家庭で作る麦茶

賞味期限は作ってから4日を目安に（ただし、保存状態がよい場合）

～麦茶を作る時のポイント～

- 容器は、密封できる耐熱性のものを選び熱湯消毒しておく
- 煮出し用麦茶は、煮出した後、水を張った桶にやかんごと浸け、できるだけ早く粗熱をとる
- 容器に直接口をつけて飲むと細菌が混入するので、コップに移して飲む
- 冷蔵庫で保存する



*日本栄養士会 HP、マルコメ HP、COOP九州 HP より引用