

フードロスを防ごう！ 簡単ホームフリージング

野菜ソムリエプロ

緒方湊

緒方 湊 16才(高2) 野菜ソムリエプロ

<公的機関>

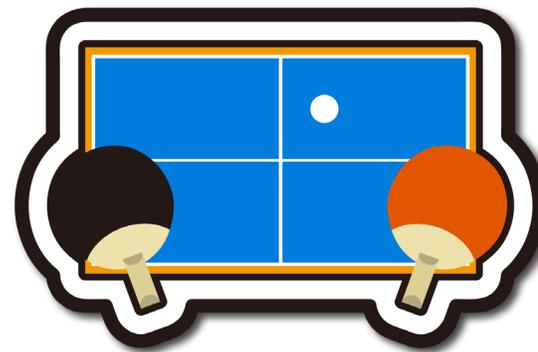
- ・いばらき大使 (茨城県) 2019年～
- ・農研機構広報アンバサダー (国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構) 2021年～
- ・食の教育大使 (山形県真室川町) 2021年～
- ・龍ヶ崎市食と農のアンバサダー(茨城県龍ヶ崎市) 2022年～
- ・農水省 『行くぜっ! にっぽんの和食』
ユネスコ無形文化遺産登録10周年記念キャンペーン応援団就任 2023年～

<資格>

野菜ソムリエ 2017年3月 (8歳/当時最年少記録)
野菜ソムリエプロ 2018年8月 (10歳/最年少記録)
日本さかな検定(とと検)1級 2020年1月 / 12歳

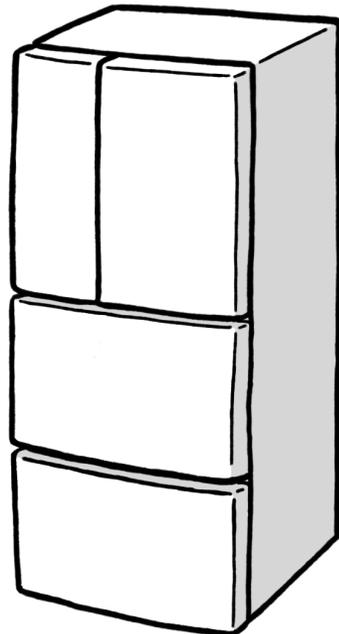
<部活>

卓球部 中1～現在



気が付けば ダメになっていた野菜

きゅうり、キャベツ、レタス、もやし…



野菜が使い切れない…

うう

困ったなあ…

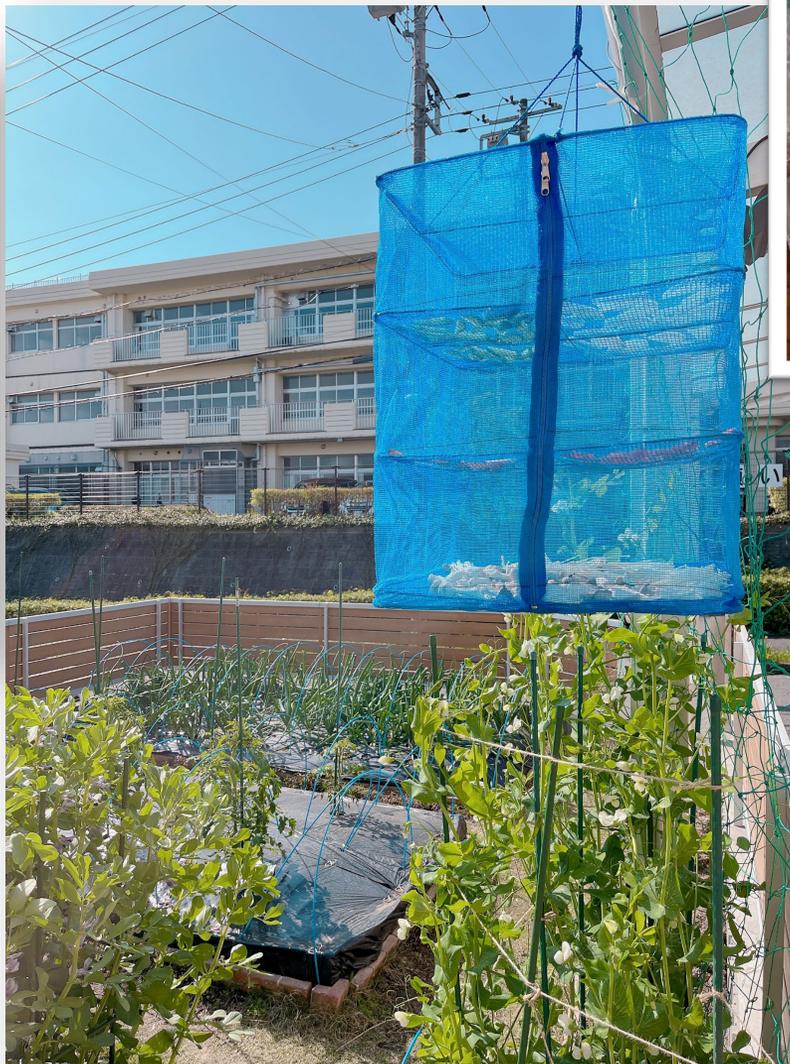
食べきれない量の野菜がある場合

干し野菜 にする

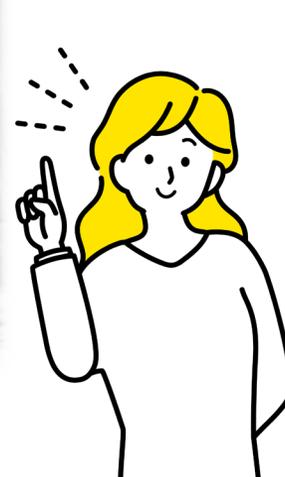
冷凍野菜 にする



「干し野菜」のススメ



さらに冷凍すれば



干し野菜、おいしそうだな



でも時間がかかりそうだし、
ちよつと手間が……..
もっと簡単な方法ってないかしら??

そらうだ
冷凍、
しよら。



冷凍方法

袋ごと



丸ごと



カット



下処理



一番のおすすめは

丸ごと冷凍!



丸ごと冷凍の方法は？

洗って水気をしっかり拭いて、丸ごとラップに包むか、ポリ袋に入れ冷凍庫へ入れるだけ。



冷凍で、気を付けることは？

▶ 野菜は鮮度が命

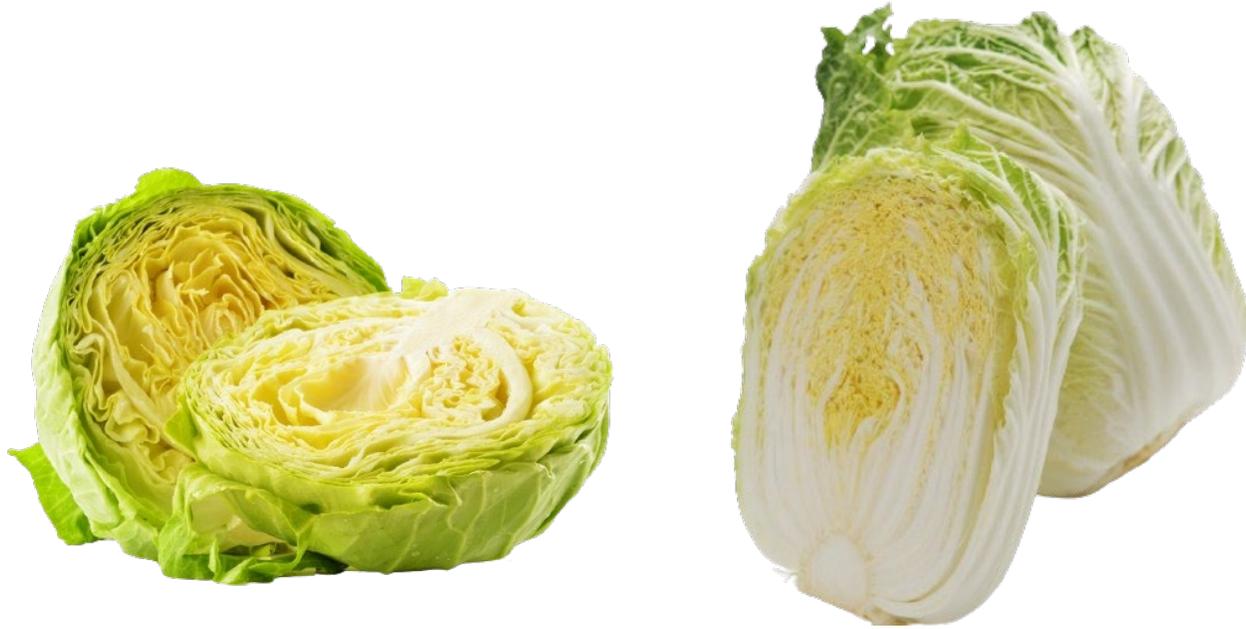
鮮度が良いうちになるべく早く冷凍する

& 冷凍した野菜は遅くとも
1か月以内に使い切る

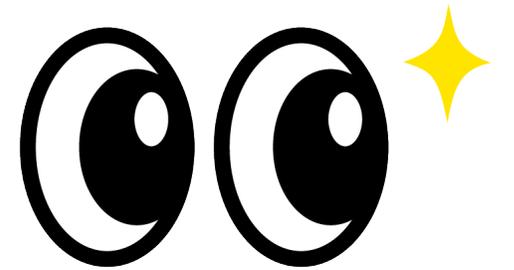


丸ごと冷凍に向かない野菜は？

▶一度に使い切れないような大きな野菜



一回に使い切る分にカットすれば大丈夫



冷凍しても栄養は大丈夫？

- ▶ 鮮度の良いうちに冷凍すれば栄養をキープできる
- ▶ 冷凍することで細胞が壊れ、体内に栄養を吸収しやすくなる



冷凍野菜って、解凍が難しそう

▶解凍方法がポイント



- ・凍ったまま調理
- ・半解凍で切る



おすすめの冷凍野菜は？



冷凍トマト、冷凍きゅうりを
すりおろしトッピング。
そのままシャーベットでも。



A wooden tray containing several pieces of sweet potatoes, some whole and some cut into rounds, with a yellowish-orange interior.

冷凍やきいも

A small, round, orange and white ceramic bowl filled with several bright red, round cherry tomatoes.

冷凍ミニトマト

A halved avocado with a slice of frozen avocado on top, showing a pale, icy texture.

冷凍アボカド



THANK
YOU

