

元南極シェフ おすすめの冷凍野菜活用術

@「野菜の日」
Webシンポジウム

第57次南極地域観測隊 設営・調理

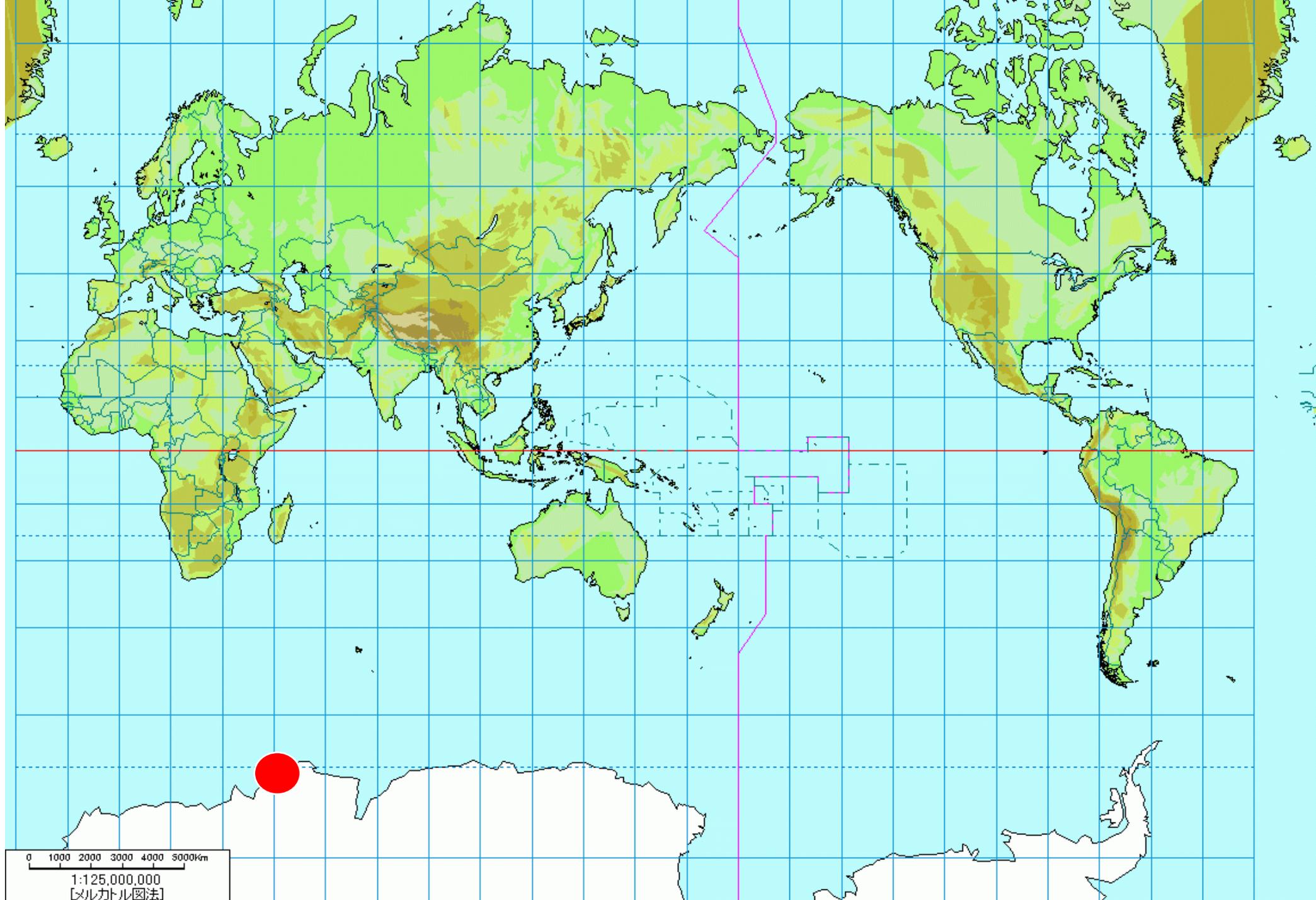
2015.12～2017.3

渡貫 淳子

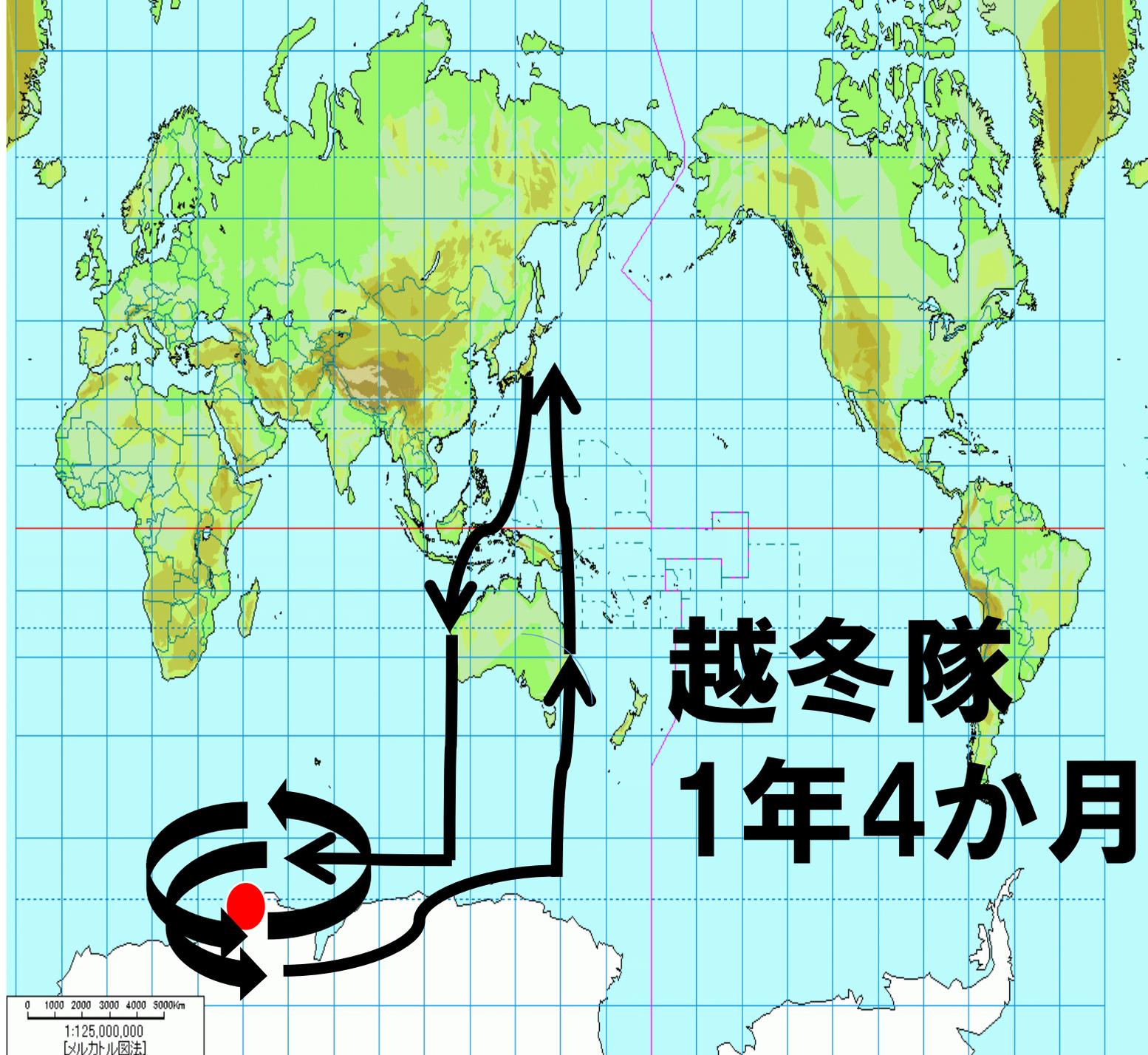




南極の野菜事情



0 1000 2000 3000 4000 5000km
1:125,000,000
[メルカトル図法]



越冬隊
1年4か月

0 1000 2000 3000 4000 5000km
1:125,000,000
[メルカトル図法]

The image features a white background with several illustrations of vegetables. On the left side, there are five pieces of broccoli, shown in various orientations. On the right side, there are seven pieces of napa cabbage, also in various orientations. The text "食材は一年に一度だけ！" is centered in the middle of the image.

食材は一年に一度だけ！





南極に持ち込んだ生野菜



野菜は育てていないのですか？

環境保護条約で土壌の持ち込み禁止

環境保護条約で種子の持ち込み禁止

ですが...

水耕栽培

環境省に申請、許可を取った種子のみ、
食用として持ち込み可



@オングルフาร์ม





冷凍野菜活用術



凍ったまま調理しましょう！



繊維を短く！



まずは具だくさんのスープから



冷凍野菜のおすすめポイント



時短



栄養面

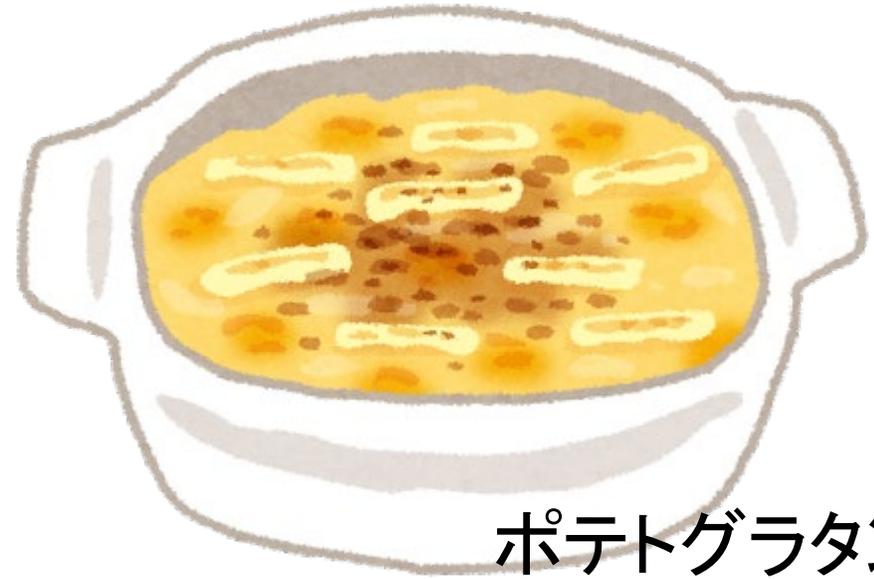
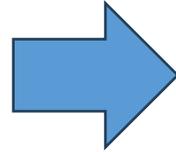


ごみの減量

様々な形状の冷凍野菜



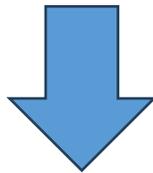
冷凍フライドポテト



ポテトグラタン



ポテトサラダ



オムレツ

冷凍里芋で

アクアパッツァ



南極で実際に提供した食事の例









ご清聴ありがとうございました

