

令和6年度「野菜の日」Web シンポジウム  
～「冷凍野菜」を生活に上手に取り入れるために～

ミニ講演

「元南極シェフおすすめの冷凍野菜活用術」

渡貫 淳子 氏（元南極シェフ・フーディフード株式会社 厨房責任者）

【南極の野菜事情】

資料3 ページの地図内の赤い丸の場所が日本の南極観測の拠点である昭和基地の位置である。日本から1万4000kmほど離れている。私は観測隊の中でも越冬隊だったので、日本を出発してから帰国までの1年4ヶ月の間、日本に帰国することはなく、その間、食材を南極に運ぶのは、年にたった1度である。皆さんの生活の中で、1年に1回しかスーパーに行けないようなイメージである。そのため、どうしても野菜が不足してしまう。

【昭和基地内の冷凍部屋】

資料6 ページの写真は、昭和基地の中にある冷凍の部屋である。部屋自体が冷凍庫になっており、段ボールの中身はすべて冷凍された食材である。

【冷凍部屋で作業している様子】

資料7 ページの写真は、私が作業している様子で、ちょうど手に取っているのが冷凍のだいこんの輪切りである。このように、冷凍の野菜を多用していた。

【南極に持ち込んだ生野菜】

南極に着いたばかりの頃は生野菜もあるが、1年を通して保存できる生野菜は数種類に限られるので、途中で生野菜がどんどん無くなっていった。

【野菜は育てていないのですか？】

昭和基地内で野菜を育てたら良いのではないかという質問をいただくが、残念ながら、環境保護条約の兼ね合いで土壌や種子の持ち込みが禁止されている。環境省に申請して、許可がとれた種子に関しては、南極に食用として持ち込むことができたため、実際に現地では水耕栽培で野菜を作っているが、わずかな量しか収穫できない。

そして、私が南極で一番感じたことが、野菜なしで献立を立てるということが非常に困難であったこと。玉ねぎが無くなった日には絶望を感じたほど、野菜が無いと作れない食事が多々あることを痛感した。

### 【使用した冷凍野菜の数々】

資料 11 ページの写真は、綺麗な色の野菜が並んでいるが、これが実際に使用した冷凍野菜である。今は技術が非常に進んでいて、きっと皆さんがご存知ないような驚く冷凍野菜がたくさんある。様々な種類の冷凍野菜を使った者としては、冷凍に適しているのか適していないのか等の様々な知見を持っていると自負している。また、右写真は、冷凍の野菜だけで作ったサラダである。そのまま自然解凍すると、ドロップ（水分）が出てしまい、食感もよくない。そこで、色々な工夫を凝らした結果、150℃以下でローストして、少しでも食感を保てるような形で、このようなサラダを作っていた。

### 【冷凍野菜の活用術】

日本では冷凍野菜をどのように活用できるか、アドバイスをさせていただく。一つ目は、凍ったまま調理をしてほしい。肉や魚に関しては、解凍するもしくは半解凍することで調理をする場合が多いが、野菜に関しては、解凍してしまうことで、栄養が溶け出してしまうこともある。二つ目は、繊維が短い方をお勧めする。南極でも様々な種類の冷凍野菜があったが、どうしても繊維が長いものは食感があまり良くなく、また口の中で噛み切るのに時間がかかってしまったり、調理においても使いにくいと感じたことが多かったりしたので、繊維が短いものをお勧めしたい。そして、三つ目は、冷凍野菜に抵抗がある方や使ったことがない方は、まずは具たくさんのスープや普段の味噌汁から活用いただくのが、一番使いやすいと思う。

### 【冷凍野菜のおすすめポイント】

なぜ冷凍野菜をすすめるのか。一つ目が、とにかく時間が短縮されること。野菜の皮むき等が面倒に感じる方も多いのではないか。二つ目は栄養面である。冷凍野菜は旬の時期に収穫したものをすぐに加工場に持っていき、ブランチング（下処理）したのち流通に流れているため、遜色なく栄養を摂取することができる。三つ目は、家庭でのごみの量を減らすことができる。昨今、食品ロスの観点で、過剰除去等で18%程のごみが出ている。冷凍野菜に関しては、加工の段階で、全てそれらが取り除かれている。加工場で出た皮やへたは様々なものに作り替えられている。例えば、ナスのへたでお菓子を作っていたり、ブロッコリーの芯でスナックを作っていたりと、食のアップサイクルも進んでいる。よって、皆さんは、除去するところがない冷凍野菜を安心して活用いただけるのではないかと考えている。最後のおすすめポイントとして、価格面である。冷凍野菜の一番ありがたいところは、一年を通して価格が比較的安定しているところである。また、筑前煮等の炊き合わせを作るときは色々な野菜を揃えなければいけないが、冷凍野菜ミックスを買えば、買い物も少し減らすことができる。

### 【様々な形状の冷凍野菜】

じゃがいもの冷凍を例にすると、くし切りやフライドポテトのようなもの、さらに

は、サイコロ状に切ったもの等、様々な形状のものが流通している。作る料理に合わせた形状のものを選ぶことができる。

### 【冷凍ポテトの汎用性】

例えば、冷凍のフライドポテトを購入した際に、油で揚げて塩をかけて食べるだけでも十分に美味しいが、冷凍のまま、ホワイトソースと絡めてチーズを乗せて、トースターで焼くと、ポテトグラタンができあがる。また、卵と一緒に混ぜていただいて、オムレツを作ることにもできる。さらには、冷凍のまま電子レンジなどで、じゃがいもが柔らかくなったところを潰し、そこにキュウリやハムやマヨネーズ等で味を整えると、ポテトサラダができあがる。

### 【冷凍里芋でアクアパッツァ】

普段の家庭での日常の食事にも活用することできるが、特別な日の食事にも冷凍野菜が活躍する。資料 18 ページの写真は、冷凍の里芋と冷凍のキノコミックスを使用したアクアパッツァである。冷凍野菜を洋風の出汁で煮込み、その中に魚を足して作った。このような料理も、冷凍野菜で十分に作ることが可能である。

### 【南極で実際に提供した食事の例（抜粋）】

資料 20～23 ページの写真の食事は、私が南極で調理をしたものである。おそらく、南極らしさが全くないと感じられると思う。南極に行っているのだから、きちんとした食事ではなくても、体力を維持できて、健康を害さない程度の食事だけで充分ではないかと感じる方もいるかもしれない。当たり前のように毎日お腹がすいて食事を食べているが、食べることは精神面（メンタル）に直接影響する。そして、一番南極で感じたことは、野菜がない食事は物足りないということである。食べられないことがストレスと感じるぐらい、それぐらい当たり前のように日常に野菜があることを改めて感じた。

いかに日常に野菜を取り入れるか、そして、野菜を取り入れることが難しいのであれば、気軽に摂取できる冷凍野菜の活用の幅がこれから広がっていくのではないかと考えている。