

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

「フードロスを防ごう！簡単ホームフリージング」

緒方 湊 氏（神奈川県立湘南高校2年・最年少野菜ソムリエプロ）

【こんな経験ありませんか？】

皆さんは、家庭菜園で野菜がたくさん取れたり、あるいは実家からたくさんの野菜が届いたり、スーパーで野菜が安く売っていたので大量に購入した等の経験はないですか。そして、家にある大量の野菜をどうしても消費しきれずに、気がついたら冷蔵庫の奥底で駄目になってしまっていた等の経験はないだろうか。それは経済的にも、またフードロスの観点からも、このようなことはとてももったいないと思う。

【食べきれない量の野菜がある場合】

上記のようなことを防ぐために、私がおすすめるのが「干し野菜にする」あるいは「冷凍野菜にする」ということである。もちろん、自分で様々な調理方法を考えて食べることや近所等におすそ分けすることも方法の一つではあるが、私は主にこの二つの方法が最適であると思っている。

【「干し野菜」のススメ】

まず、干し野菜について紹介する。野菜を洗い、水気を切り、そして料理で使用する大きさに切って、それらをザルに乗せる、または資料5ページの中央の写真のような青い網に乗せたりして、水分が飛んでカラカラになるまで干したものを干し野菜という。水分を飛ばすことで、保存期間が、生のままよりも格段に伸び、大体1ヶ月は全く問題なく食すことができ、そのまま調理することもできる。そして、水分が減ることで量も減るため、保存もしやすい。

【さらに冷凍すれば】

干し野菜をさらに冷凍することもできる。干し野菜を冷凍することで、さらに保存期間は延び、また、干し野菜なので水分が抜けているので、野菜同士がくっつくことも防げるため、さらに調理しやすくなる。干し野菜は、水分が抜けて甘さやうまみが凝縮されているため、とても美味しい。我が家では、干し野菜を使った味噌汁をよく作る。作り方は、鍋に水を張り、そこに干し野菜を入れ、水の状態から沸騰させていく。干し野菜が水分を吸い、野菜からだしが出てくる。そこに味噌を入れて食べると鰹節等のだしを入れなくても野菜からだしが出てきて非常に美味しくなり、それだけ

で逸品になる。また、トマトジュースを用いたラタトゥイユもおすすめである。さきほどの味噌汁の味噌をトマトジュースに置き換えるだけである。トマトジュースの中に干し野菜を入れると、とても濃厚なラタトゥイユができる。干し野菜は本当に良いことづくめではある一方、網やザルが必要であったり、風通しがよく湿度もそこまで高くない日でないと作ることが難しかったり、切って並べる等の若干の手間や時間がかかるというデメリットもある。

【そうだ、冷凍しよう。】

では、どうしたら良いのか。もっと簡単な方法は、「冷凍」である。肉や魚、あるいはパン等の冷凍は皆さんもされると思うが、野菜の冷凍はどうだろうか。最近、小葱を小さく切って冷凍し使用したいときに使用することは割と普及してきたように思うが、その他の一般の野菜の冷凍はそこまで知られていないと感じている。

【冷凍方法】

資料 9 ページに野菜の冷凍の仕方の種類を並べている。もやしやキノコ等は袋ごと冷凍する方法であったり、トマト等であれば丸ごと冷凍したりすることができる。また、だいこん等は切ってから冷凍する。ほかにも、例えば、ごぼうやにんじん等、丸ごと冷凍するとどうしても繊維質が目立ってしまうような野菜は、カットしてから冷凍するのが良い。例えば、にんじんは千切りにしたり、ゴボウはさがきにしたりしてから冷凍することで、食感もあまり損なわずに済む。そして、下処理とは、大根をすり下ろしてから冷凍したり、トマトはトマトソースにしたり、かぼちゃをペーストにしてから冷凍しておくことを言い、この他にも、実際に野菜を調理してから冷凍するような上級者の方もいる。

【一番のおすすめは丸ごと冷凍！】

このように、「冷凍する」と一口に言っても様々な冷凍方法がある。今回、私が、皆さんに一番おすすめしたい方法は、「丸ごと冷凍」である。資料 10 ページの写真は、主な夏野菜（なす、きゅうり、トマト、トウモロコシ）等であるが、写真のように、丸ごと、そのまま冷凍することをおすすめしている。ブランチングが必要な野菜もあるが、この写真に出てくる野菜であれば、そこまで手間をかけなくても丸ごと冷凍することができる。

【丸ごと冷凍の方法は？】

丸ごと冷凍に特別な技術は必要ない。しっかりと洗い、水気を拭いて丸ごとラップに包むか、あるいは複数個を一緒にポリ袋に入れて冷凍庫に入れるだけである。やはり、カットしてからの冷凍は、断面が増えることになるため、そこから水分が飛んでいたり、酸化してしまったりすることもある。そのような意味でも、劣化を防げることができるため、丸ごと冷凍は優れていると考える。

【冷凍で、気を付けることは？】

冒頭に、食べきれない量の野菜がある場合は、冷凍しても良いと伝えたが、野菜は鮮度が命であるため、くたびれてしまっている野菜を冷凍するより、なるべく鮮度の良い状態のまま冷凍することをおすすめしている。よって、食べ切れないと思った時に、すぐ冷凍することが重要である。

そして、冷凍した野菜にも鮮度はある。冷凍したからと言って、そのまま冷凍庫の奥底で眠ってしまうと元も子もないため、冷凍したものでも大体1ヶ月で使い切ることが大切である。

【丸ごと冷凍に向かない野菜は？】

丸ごと冷凍に向かない野菜もある。キャベツ、レタス、白菜等のように、1度では使い切れない野菜は、再冷凍を繰り返してしまうと品質が落ちてしまうため、丸ごと冷凍には向かない。このような野菜はカットしてから冷凍する方が望ましい。

【冷凍しても栄養は大丈夫？】

細胞が若干壊れてしまう部分がないとはいえないが、そのまま冷蔵で保存することや、常温に置いておくのに比べると、栄養はキープできていると思っている。そして、シイタケやトマトは、冷凍することで細胞が壊れて、より栄養を吸収しやすくなる。

【冷凍野菜って、解凍が難しそう】

解凍が難しそうということで、冷凍することを少し躊躇う方に向けて、解凍方法を紹介する。自然解凍にすると水分が出てきて、ベチャベチャしてしまうため、基本的には、凍ったまま調理することを推奨している。あるいは、完全に解凍させずに半解凍の状態ですり下ろすようになった状態で調理する。

【おすすめの冷凍野菜は？】

基本的に、冷凍させた野菜は加熱調理が基本ではあるが、今回は、冷凍した野菜を加熱せずに冷凍したまま使用するレシピを紹介する。私の一番のおすすめは、資料16ページの写真のとおり、うどんの上に、冷凍したものをすり下ろしてシャーベット状にしたトマトやキュウリをのせて食べることである。これだけでも美味しいが、ここにポン酢をかけたりすると、ドレッシングのようになってさらに美味しい。また、すり下ろしたキュウリに酢と砂糖を加えて作る緑酢もおすすめである。緑酢は焼いた肉や焼いた魚の上にかけて食べても非常に美味しい。

【丸ごと冷凍の例の紹介】

焼き芋は、焼いてから冷凍し、スプーンが入るくらいまで柔らかくしておけば、スプーンですくって食べる焼き芋アイスになる。ミニトマトは冷凍することで皮がずんずんと剥けるようになる。アボカドは冷凍してもそこまで食感が変わらないため、ひん

やりとしてクリーミーな食感で、その上にアイスを乗せて食べても美味しい。

今回、丸ごと冷凍やホームフリージングのレシピをいくつか紹介したが、フードロスを無くそうという観点で、丸ごと冷凍ができるのであれば最初から冷凍しよう、冷凍してからこういうふうな料理にしようと思っていたら、とても嬉しい。

最後に、現在、野菜摂取目標量が 350 グラムに対して、大体 70 グラムぐらい不足しており、野菜摂取が足りていない現状が長い間変わっていない。こうした中で干し野菜や冷凍野菜を活用していただき、少しでも 350 グラムに近づけるようになればと願っている。