機関紙 ぱるタイム
第20号
2010.4.19
発行／生活協同組合おおさかパルコープ
大阪市都島区東野田町1-5-26
TEL:06(6242)0904 FAX:06(6242)0926
発行責任者／山本邦雄　編集／理事会室

パルコープは環境マネジメントシステムの認証取得をしています。
この印刷物は環境に優しい大豆インキを使用しています。

「冷凍商品」を便利においしく使う技

生協の商品案内の料理を25年間作ってこられた、
調理に詳しい堀尚美さんのアドバイス。

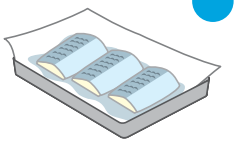
～冷凍魚・冷凍肉　編～
―― 時間がないとき・時間があるとき ――

★ドリップ（赤い液体。生臭さや変色の原因になる）をなるべく出さないように。
★出たドリップはペーパータオルなどで吸わせることが大事。
★さわって中心が少し固いくらいで調理可能。

時間があるとき

一番おいしい方法

〈冷蔵庫解凍〉
金属バット（お菓子などが入っている缶のふたでもOK）にペーパータオルを敷き、袋から出した肉や魚を置いて、冷蔵庫でゆっくり解凍する。
※金属は熱伝導率がよいので、解凍を促進してくれる。

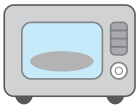


〈室内での常温解凍〉
フライパンにアルミホイルを敷いて、その上にペーパータオルを敷き、肉や魚を置く。
※ほったらかしは厳禁！細菌が繁殖してしまう。

時間がないときは

〈流水解凍〉
必ず袋のまま、上から流水を流す。

〈電子レンジ解凍〉
お皿にペーパータオルを敷いて〝半解凍モード〟で。レンジまかせにせず、こまめに様子をみること。少し酒をふると、ふっくら仕上がる。



凍ったまま使える冷凍商品

ミンチ肉や豚肉の薄切り・小間切れ、魚の干物は凍ったままで加熱調理が可能ですよ。

こんなときどうする Q&A

Q 袋を開けたけど全部使わない（未解凍のままのもの）。
A フリーザーバッグなどの密封できる袋に入れて、ストローで空気を抜いて冷凍庫で保存（空気に触れて酸化するのを防ぐ）。ストローと、保存した日付を書くマジックを一緒に箱に入れておくと便利。

Q 解凍した魚が一切だけ残ったとき。
A 焼いてしまう。その日はそのまま食べて、残りは南蛮漬けにしておけば、ほぐして「ちらし寿司」にしたり、お弁当にも使える。
※できるだけ早く食べきること

cooking　Pa・ぱっとクッキング ⑲

のり巻きとうふソテー

材料・2人分
- とうふ……1丁
- Ⓐ 和風だしの素……小1
- Ⓐ ケチャップ……小2
- Ⓐ カレー粉…小1
- 片栗粉……適量
- すし海苔……1枚
- サラダ油……適量

作り方
①とうふを6つに切り、レンジで1分加熱する。海苔は豆腐の厚さに切っておく。
②小鉢にⒶを入れて混ぜ合わせ、とうふの上面にぬり、片栗粉を茶こしでふりかけて、側面に海苔を巻く。
③油を熱したフライパンで②の上下を焼きつける。

とうふのカルボナーラ風

材料・1人分
- とうふ……1/2丁
- ベーコン……2枚
- Ⓐ 牛乳……大2
- Ⓐ 粉チーズ…大1
- Ⓐ コンソメスープの素……小1/2
- Ⓐ 塩……適量
- スパゲティ…100g
- 塩……適量
- 黒コショウ…適量

作り方
①スパゲティは表示どおり茹でて、その間に食べやすく切ったベーコンを軽く焼き目がつくまで焼く。
②耐熱ボウルに豆腐とⒶを入れ、泡だて器でつぶすように混ぜ、レンジで1分加熱して、①のベーコンを加えさらに1分加熱し、全体を混ぜる。
③茹であがったパスタに②をかけて黒コショウを振る。