



調理のコツ				
	肉	魚	イカ・エビ	冷凍野菜
解凍のコツ	<p>低温解凍…包装のまま冷蔵庫でゆっくり解凍して下さい。 自然解凍…包装のまま室内の涼しい所で解凍して下さい。 流水解凍…包装のままポリ袋に入れ、中の空気を抜いて流水につけて下さい。</p> <p>※いずれの方法においても解凍しすぎるとドロップが出て食材のうまみが失われ、生臭さがでてしまうので注意して下さい。</p>		<p>流水解凍 包装のままポリ袋に入れ、中の空気を抜いて流水につけて下さい。</p>	<p>凍ったまま調理して下さい。</p>
	<p>※肉1Kgの場合</p>	<p>骨抜き魚 骨抜き魚は身割れを起こしやすいため、80%程度の解凍になったら調理します。 ※解凍後は、魚を水洗いしないで下さい。</p>		
下味・調味のコツ	<p>軟らかく仕上げる下味の方法 調理の30分前に下記のいずれかを肉に揉み込みます。 塩・正油は調理の直前にして下さい。</p> <p>酢・油 … 各小さじ2 酒・砂糖・油 … 各小さじ1~2 重曹 … 小さじ1 ※肉1Kgの場合</p>	<p>臭みをとる下味の順番</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 酒をふる 2. 塩をふって冷蔵庫に20分程度おく 3. 出てきた水分をふき取る 4. 再度調味をして調理 		
加熱のコツ			<p>加熱時間は短めにしましょう。</p>	<p>80%程度の加熱がされているので、調理する時は残り20%として下さい。</p>

煮物のコツ

- 鍋の選び方** 食材ができるだけ重ならないようなものを選びましょう。
- 火加減** 弱火でコトコト煮ましょう。⇒ 食材が鍋の中で踊り過ぎると煮崩れや色褪せの原因になります。
- 調味** 出し汁 ▶ 砂糖 ▶ 塩 ▶ 酢 ▶ 正油 ▶ 味噌 (【調味料のさしすせそ】の順番に)

和え物のコツ

- 水っぽくならない為には？**
 - 和えるものは冷蔵庫で冷やしておきます。⇒ 温かいまま置いておくと水分が出てしまいます。
 - 食べる直前に和えましょう。

揚げ物のコツ (冷凍商品)

- 破裂しない為には？**
 - 冷凍したまま揚げて下さい。⇒ 解凍されたものを揚げると破裂の原因となることがあります。
 - 揚げ温度は高めに設定にしましょう。⇒ 温度が低かったり、たくさん入れすぎると温度が下がって破裂の原因になります。

生野菜の保存方法

冷蔵庫で保存する野菜	
大根・かぶ・レタス・オクラ・トマト・ごぼう・人参・きのこと類 サニーレタス・小松菜・ほうれん草・春菊・ニラ・万能ねぎ・白菜 きゅうり・かぼちゃ・キャベツ・長ねぎ・アスパラガス・長芋・れんこん	なるべく空気に触れないようにしましょう。
ピーマン・なす	呼吸が出来るようポリ袋に穴をあけて保存しましょう。
冷蔵庫には入れず、なるべく涼しい冷暗所で保存する野菜	
玉ねぎ・じゃが芋・さつまいも・里芋・生姜	ネットやカゴに入れて保存しましょう。