

冷凍野菜を活用しよう

野菜を手軽にとりたいけれど、**下処理が大変**という方は、**冷凍野菜を活用してみ**てはいかがでしょうか？ 近年、冷凍技術の発達により様々な食材が冷凍食品として利用されています。ほとんどの冷凍野菜は90～100度の熱湯で茹でたり蒸気を当てたりすることによって70～80%程度加熱調理し、その後急速冷凍して作られます。一番おいしく栄養価の高い旬の時期の野菜を冷凍しており、**ビタミンAなどは生野菜とほとんど変わりません**（「独立行政法人国民生活センター」調べ）。

調理する際は解凍せず、そのままフライパンや鍋に入れて調理します。水気が出やすいものもあるため、手で絞るかその水分を利用してとろみをつけてあんかけにすることができます。ある程度火が通っているため、**生野菜に比べて火が通りやすく、調理時間の短縮になります**。また、野菜を洗う、皮をむく、切る、水にさらすなどの**下処理が不要**となり、**生ごみの削減や節水など環境保全にもつながります**。

さらに、野菜は茹でる・蒸気を当てるなどの熱を加えることで「**野菜の変質や変色を防ぐ**」効果があり、冷凍野菜は鮮やかな色を保っています。

