

10月18日は冷凍食品の日

家族を笑顔にする 便利でおいしい冷凍食品

10月が食欲の秋であり、冷凍(レイ“トウ”)に通じること、そして冷凍食品の管理温度が国際的に「-18℃以下」に定められていることから、今日10月18日は「冷凍食品の日」とされています。そこで、二児の母でもある女優の石田ひかりさんに、家庭での活用法など、冷凍食品の魅力について聞きました。

特に、お弁当づくりでは重宝しています。寝る前に「あれとこれを入れて」と冷凍庫の中を想像しながら献立を組み立てるのですが、冷凍食品があると安心感が得られて気持ちがあがります。クになるんです。また、毎日の食事でも、手間をかけずに家族それぞれの「食」の好みに応えられるので助かっています。

賢く利用して 心にゆとりを

我が家には12歳と10歳の娘がいるのですが、やはり子どもも小さいうちは子育てに時間をとられがち。「先は長いから無理をし過ぎない方がいいよ」と、友人に勧められたのが冷凍食品でした。実際に使い始めてみると、便利なのはもちろん、どれも本当においしくて、いまでは忙しい女性の味方だと感じています。

子どもを持つ 女性の強い味方

信頼の目安 「認定証マーク」

しっかりとした品質衛生管理を行っている工場で作られた冷凍食品であることを示す「認定証マーク」というものがあるんですよ。いままであまり意識していませんでしたが、スーパーなどで商品を選ぶ際、信頼の目安としてぜひ参考にしたいと思います。



栄養面も充実 「食」を豊かに

手軽さやおいしさ、種類の豊富さなどに加えて「冷凍前の栄養価が損なわれない」というのも冷凍食品のうれしいメリット。娘が育ち盛りなので栄養面は気になる場所です。食生活は「食」は生きることに考えています。家族の豊かな食生活のために、これからも冷凍食品をうまく活用していきたいですね。

女優 石田ひかりさん

1972年生まれ。東京都出身。86年に女優デビューし、数々のドラマに出演。映画の主演などを経て、92年にはNHKの連続テレビ小説「ひらり」でヒロインを演じる。現在は二児の母として家事・育児と女優業を両立させ、ますます活躍の場を広げている。

石田ひかりさんもおすすめ!

冷凍食品に“ひとくふう”!

いつも使っている冷凍食品は、ひと手間加えるとさらに魅力的に。あつという間に本格料理に早変わりします。

簡単なアレンジで本格的になるのがいいですね!



煮込みハンバーグ

材料(1人分)
冷凍ハンバーグ(ソース付きのポイルインパウチタイプ).....1個
冷凍洋野菜ミックス.....カップ1 トマト水煮缶.....カップ1/2
玉ねぎ(薄切り).....1/4個(50g) 水.....カップ1/4
サラダ油.....小さじ1 塩、こしょう.....各少量

作り方
① 小鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎをきつね色になるまで炒める。凍ったままの洋野菜ミックスとハンバーグとソースを入れ、トマト水煮缶と分量の水を加えて強火で煮る。
② 沸騰したら弱火にし、ふたをして約10分煮る。
③ 塩、こしょうで調味する。



パンケーキのパフェ

材料(1人分) ※材料は、直径8.5cmのグラス1個分です。
冷凍パンケーキ.....3枚 生クリーム(ホイップ) 大さじ3
冷凍ミックスベリー.....小さじ1 砂糖.....小さじ1
冷凍マンゴー.....カップ1/2 スペアミント.....1枚
イチゴジャム.....大さじ2

作り方
① 冷凍パンケーキ、ミックスベリー、マンゴーを袋の表示どおりに解凍する。
② 生クリームは水で冷やしながらかとろみがつくまで泡立てて、砂糖を加えさらにしっかりと泡立てる。
③ グラスにパンケーキを入れ、イチゴジャム、パンケーキを重ねる。その上に飾り用を残してフルーツを入れ、中央に②を大さじ1に加え、パンケーキを重ねる。
④ 一番上に残りの生クリームと残しておいたフルーツをのせ、スペアミントを飾る。

メインからおかず、デザートまで、レシピが満載! 詳しくは冷食ONLINE内「ひとくふうレシピ」へ!

冷凍食品を
おいしく
食べるための
5つのポイント



保存は-18℃以下の冷凍室に。



冷凍室内は、隙間を少なく。



一度解けた冷凍食品の再凍結はしない。



冷凍野菜の加熱時間は短くてOK。



解凍・調理はパッケージの説明をよく確認。



冷凍食品が、みんなのココロまで満足届けられるものであってほしい。そんな願いが込められています。

冷凍食品にまつわる
役立つ情報発信中!

冷食ONLINE

<http://online.reishokukyo.or.jp>

