



食べ物は何でも冷とうしていいの

冷とうするとまずくなるものがある

食品を何でも冷とうしたらいいように思えますが、実は、食品のどれも冷とうに適しているわけではありません。冷とうした後、解とうして食べようとすると、食べられなくなってしまふものや、まずくなるものもあるのです。

繊維の多い野菜は、筋っぽくなってしまいますし、生野菜は、べたべたになってとても食べる気がしません。

とうふ、こんにやく、プリンなどは、まるでスポンジのようになってしまいます。

肉や魚は、脂肪が酸化して、味がおちてしまうことがあります。

ビンに入った飲み物は、中の水分がこおり、ビンが割れてしまい、とても危険です。

冷とうするということは、食品の中にふくまれている水分をこおらせることです。短時間に、急速に冷とうすると、食品の味がおちません。ですから、家庭で冷とうするときは、まず食品の水分を減らし、少しでも早く冷とうができるように工夫すればいいのです。

冷とうしておいしく食べる工夫

冷とう室で食品がこおることを利用して、ちょっと変わった食べ方を紹介しましょう。

洋食などの付け合わせにするパセリを丸ごと冷とうし、こおってからばらばらにくずし、料理にふりかけて食べます。

ショウガ・ワサビ・ニンニクなどをすりおろし、ネギをみじん切りにし、製氷皿に入れて固めます。この氷を肉などの好みの料理にそえて出すと、おいしくいただけます。

巨峰などのブドウを丸ごとシャーベットにし、それを食後のデザートとして出すと、見た目もきれいで、楽しいものです。（監修・青木 国夫）

