

食品の保存方法



～魚介編～

こんなことはありませんか…？

パックのまま入れていたら
おいにーがこいすーでした😭



そのまま冷凍庫に入れたら
パサパサになってしまった😞



💡 保存する時のポイント 💡

① なるべく空気に触れさせない！！

→酸化や乾燥は美味しさ半減😞

② 下処理をきちんとしましょう

→水気を拭き取ったり、内蔵をとったり。
下処理をしないとおいにーがこいすー。

③ 新鮮な内に保存する。

→消費期限が迫ってから冷凍しても
美味しさは戻りません！

④ 調味料に漬け込むと保存性UP！

→調味料に漬け込むことで保存期間が
1週間程度延ばせます👏 (調理も楽)

保存方法①

すぐに使う場合…

そのままOK!
パックのまま冷蔵庫へどうぞ🐟

しかし…

⚠ 魚介は痛みやすいので
1日以上空いてしまう場合は
冷凍保存がオススメ!

保存方法②

冷凍保存の方法

①切り身



水気を拭き取るう!

②1尾まるまる



頭や内臓をとるう!

1. 水気をしっかり取る
2. ラップで包む
3. 保存袋に入れて冷凍

1. 頭や内臓を取る
2. 食べやすい大きさに切る
3. ラップに包む
4. 保存袋に入れて冷凍

保存方法③

冷凍保存の方法

③えび



水気を拭き取るう!

④あさり



内臓や頭をとるう!

1. 頭や背わたを取る
2. 水気をしっかり取る
3. 保存袋に入れて冷凍

1. 砂抜きを行う
2. 水気をしっかり取る
3. 保存袋に入れて冷凍

解凍は流水か冷蔵庫で! 次へ→

どちらも凍ったまま調理OK!