

えいよう掲示板

すぐに使えて便利な冷凍野菜。下処理が済んだ状態で冷凍されている為、忙しい人の時短調理に最適である一方、生野菜に比べると栄養価が劣るのでは？と思われることも。気になる冷凍野菜の栄養価について解説します。

○冷凍野菜の栄養価 →生野菜とあまり変わらない！！

茹でたほうれん草と冷凍ほうれん草の栄養を比較すると、ビタミンCやカロテンはそれほど減少しません。

冷凍野菜は冷凍前に**ブランチング**(★)といった下茹でを行う為、栄養価は茹で野菜と同程度と考えられます。

茹でたほうれん草と冷凍ほうれん草の栄養価の違い(100gあたり)

	鉄(mg)	βカロテン等量(μg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)
葉、通年平均、ゆで	0.9	5400	110	19
葉、夏採り、ゆで	0.9	5400	110	10
葉、冬採り、ゆで	0.9	5400	110	30
葉、冷凍	1.2	5300	120	19



★**ブランチング**とは：冷凍前に熱湯や蒸気によって7~8割程度火を通すこと。

生野菜に含まれる酵素による栄養素の損失や組織の劣化・変色を防ぐことが可能です。

○冷凍野菜の栄養価が高い理由

①野菜が旬の時期に冷凍している

旬の野菜は美味しいだけでなく、**低コストで栄養価が高い**のが特徴です。

旬以外の時期には、特に冷凍野菜を上手く活用していきましょう！！

②鮮度が落ちる前に冷凍している

生野菜は店頭で並んでいる間にも劣化していきませんが、冷凍野菜は鮮度が落ちる前に冷凍する為、

収穫時の栄養価が保たれています。1人暮らしで生野菜を買っても使い切らないという方におすすめ◎



開封したものは密閉して保管し、賞味期限内には使い切りましょう！！

③急速冷凍を行っている

急速冷凍することで劣化させずに凍らせることが可能です。自宅の冷凍庫では冷凍スピードが遅く、

野菜の細胞を破壊してしまう為、栄養価の高い冷凍野菜を食べたい場合は市販の物を購入しましょう。

○自分で作る冷凍食品におすすめな食材

・生のきのこ（しめじ、えのき、エリンギなど）

冷凍することできのこの細胞壁が壊れ、旨味成分が出てくる為、

きのこの美味しさをより多く味わえるようになります。



- ・ほうれん草や小松菜

ビタミンCは熱に弱く水に溶けだしやすい特徴がありますが、ほうれん草や小松菜に含まれているビタミンCは冷凍されても栄養素が壊れにくい性質があります。

- ・玉ねぎ



冷凍すると甘味が増して美味しくなります。冷凍する時はみじん切り、薄切りにすることがおすすめ◎みじん切り、薄切りにすることで玉ねぎの繊維が壊れ、時短料理につながります。

○冷凍野菜の栄養を逃さない調理法

①凍ったまま調理する

一度解凍すると水が出てくる為、水溶性の栄養素が流れ出てしまいます。

凍ったまま煮込み調理やスープなどに活用して効率よく栄養素を摂取しましょう。



②熱しすぎない

冷凍野菜はブランチング処理で8割ほど加熱は終わっている為、

調理時に加熱しすぎると栄養価が減少するだけでなく、食感も悪くなります。



③サラダに使う時は低温で解凍する

サラダに使用したい場合は低温（冷蔵庫）で解凍するようにしましょう。

また、葉物野菜は常温解凍でおひたしなどに使用出来るため、栄養価を逃さずお浸しなどに活用できます。

おすすめレシピ：冷凍野菜の味噌汁

ポイント

火を使わずに作れる為、忙しい朝でもさっと作る事ができます。他の野菜でも代用できます！

<材料（1人分）>

- | | | |
|----------|-----------|-----|
| ・冷凍揚げなす | 40g | } ★ |
| ・冷凍ほうれん草 | 30g | |
| ・かつお節小 | 1/2袋 | |
| ・とろろ昆布 | ひとつまみ | |
| ・味噌 | 大さじ1/2 | |
| ・熱湯 | 130~150cc | |



<作り方>

- ①冷凍揚げなすと冷凍ほうれん草を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで約1分間加熱する。
- ②①に★を加えてよく混ぜたら完成。

冷凍野菜は上手に利用すると時短になり、料理をより美味しくしてくれます。主婦の方はもちろん一人暮らしの方にとっても、使いたい時にいつでも好きな野菜を腐らすことなくストックすることができる為、市販の冷凍野菜は便利です。すぐに買い物に行けない時や野菜の値段が高騰した時の為に、冷凍庫に冷凍野菜をストックしておき、積極的に野菜を食べましょう！

