

ごはんをおいしく保存するには？

おいしいごはんを食べるための冷凍保存・解凍方法

ごはんを冷凍するときのコツは、温かいうちに茶碗1杯分(約150g)ずつラップに包み、粗熱を取ってから冷凍しましょう。温かいうちに蒸気も一緒に包み込むと、水分も逃げずにおいしく解凍できます。

冷凍



ポイント①

ごはんは、なるべく薄く平らにふんわり包むと、冷凍時間も解凍するときの加熱時間も短くなります。

また、ラップで包むときに、マイ茶碗で1杯ずつ小分けしておくと、自分にあった適量の冷凍ごはんができます。

(冷凍庫に余裕があれば、茶碗1杯分を冷凍からレンジ加熱OKのプラスチックの食品保存容器にふんわり入れてそのまま冷凍すれば、解凍も楽。)

ポイント②

平らに包んだごはんを冷凍するときは、乾燥を防ぐために食品保存用袋に入れて冷凍するとよいです。

ポイント③

解凍



解凍するときはラップをしたまま、電子レンジのターンテーブルの端(フラットタイプは中央)に置いて加熱します。加熱時間は電子レンジのワット数と食品の分量によって異なりますので、下の加熱時間を目安に加熱してください

<加熱時間の目安>

500ワットの場合

1個(150g) 2分30秒

2個(300g) 4分30秒

3個(450g) 5分30秒

600ワットの場合

1個(150g) 2分

2個(300g) 3分40秒

3個(450g) 4分30秒

* 加熱時間はお手持ちの電子レンジの説明書も併せて参考にしてください。