

食品冷凍テクニクの「裏技」教えます。東京海洋大の鈴木徹教授(食品冷凍学)が、甲府・県立文学館で開かれた「第1回フードバンク講座」(NPO法人「フードバンク山梨」主催)で、冷凍術を使って無駄なく保存して、おいしく味わえる食品冷凍のこつを披露した。

# 冷凍の裏技で 食品ロス解消

## 甲府でフードバンク講座

鈴木教授はまず、冷凍技術では①素材・冷凍用調理②凍結③貯蔵④解凍・調理の要素が味を左右し、「全てが掛け算。一つでも失敗すると全てが台無しになる」と解説。「解凍・調理は消費者がすることが多く、失敗も多々ある」と説明した。

ではどのように食品を凍らせた  
り解凍したりしたらいいのか?  
魚介類でお勧めなのが「グレイ  
ジング」と呼ぶ氷漬け冷凍。アサ  
リだと、水を入れた容器に入れて  
冷凍、調理時は一気に加熱してみ  
そ汁などに行き渡るという。講座前

もこの冷凍すること、風味が長持  
ご飯の冷凍は、隙間が開くと劣  
化することがあるのでプラスチック  
の食品保存容器はNG。ラップ  
などを使うのがベストだという。  
コーヒーや香辛料など香りのある  
ものも冷凍することで風味が長持

日にもこのやり方で調理したみそ  
汁を味わった鈴木教授は「味も変  
わらず臭みもない。酒蒸しもいけ  
る」と紹介した。

### 「ご飯はラップで

魚を冷凍することも可能だとい  
う。スーパーでパック詰めされた  
アジは、ラップに穴を開けて魚を  
覆うくらいに水を入れて冷凍す  
る。氷に覆われているアジを水に  
浸して徐々に解凍するのがこつ。  
この方法で「空揚げはおいしかっ  
たが、お刺し身は身が軟らかくな  
ってしまうので、あまりお勧めし  
ない」という。



食品冷凍のこつを話す東京海洋大の鈴木徹教授  
—甲府・県立文学館

### ●冷凍テクニクのポイント

- ・アサリは水を入れた容器のまま冷凍。解凍は一気に加熱し、みそ汁などで味わえる
- ・ご飯の冷凍は、隙間が開いてしまう容器は避けてラップを使う
- ・コンビニおにぎりの冷凍もお勧め。少しビニールをちぎってレンジで加熱し、匂いがしてきたら食べ頃
- ・野菜は、フレッシュサラダ用は難しいが、加熱調理用なら冷凍で対応できる

## 魚介類は氷漬け保存／コーヒーも風味長持ち

ちする。

「ウチの学生がよくやっている」というのがコンビニのおにぎりの冷凍。そのままレンジで解凍して食べられるが、ビニールを少しちぎって蒸気を逃がし、加熱し過ぎないのがポイント。温めている時に、レンジの近くで匂いがしてきたら食べ頃だ。

ちなみに、野菜は加熱調理用なら、普通に冷凍して大丈夫。現在の技術ではフレッシュサラダ用の野菜は難しいそうだ。

### 「食料問題救済」

中国やインドで人口が増大し、同地域への食料がますます必要になる状況を念頭に、鈴木教授は今後、いかにうまく食品を分配できるか地球レベルで考えた時、冷凍技術は必ず役立つ」と強調する。マイナス60度では品質の劣化がなくなるマグロなどは地球の裏側から1年以上かけて日本へ輸入されることもあり、「冷凍は時間と空間を越える技術だ」と力説した。

日本での冷凍食品の歴史についても言及した。東京五輪開催時、外国選手にご飯とみそ汁以外のものを提供するのに、都内のホテルと食品会社が協力して途中まで調理して保管し、解凍してさらに調理したことが始まりだった、と紹介。鈴木教授は「いろんな方法を使って家庭での食品ロスを減らすことが、これからのいい世界をつくっていく」と締めくくった。