

非常時でも冷凍ストックがあればあわてない！

冷凍しながら味つけできる「下味冷凍」&「だし解凍」

冷凍王子が
教える

『決定版 感動の冷凍術』5/19発売

今や料理に欠かせない食材の冷凍術。食材をいい状態で長期間保存できるのはもちろんのこと、冷凍しながら味つけできる「下味冷凍」や、解凍するときめんつゆなどで調味する「だし解凍」を使えば、調理時間がぐっと短くなったり、冷凍することで甘みが増したり栄養がアップしたりする食材があったりというだけではありません。

本誌では、“冷凍王子”こと冷凍生活アドバイザーの西川剛史さんが、基本の冷凍・解凍テクニックをわかりやすく解説するほか、肉・魚介・野菜・フルーツ・薬味・主食など116もの食材の冷凍術を紹介。また、下味冷凍、だし解凍を使った簡単&絶品レシピもたくさん収録しています。

116食材+46レシピ 冷凍術をたっぷり収録！



↑肉、魚介、野菜、フルーツ、薬味、主食など116品もの食材の冷凍術をわかりやすく解説！
『ぐぐっと時短&もっと絶品！決定版 感動の冷凍術』
著：西川 剛史
発売日：2020/5/19 定価：本体900円+税



下味冷凍で 鶏の照り焼きもかんたん 小松菜をめんつゆで 味つけしながら解凍 冷凍豆腐は 食感が劇的チェンジ！ とろ〜り濃厚な 冷凍卵のしょうゆ漬け シコシコ食感の 冷凍しらたき中華和え 甘みが増す！ 冷凍オニオンスープ 冷凍野菜ジュースのすりおろしぶっかけそうめん

【著者：西川 剛史(にしかわ たかし)プロフィール】

1983年生まれ。大学在学中から冷凍食品に興味を持ち、大学卒業後、冷凍食品会社に就職。冷凍食品会社での商品開発などの経験を生かし、現在は冷凍の専門家として活動する。冷凍食品開発コンサルタントとして、地方の優れた食材を使った冷凍食品の商品開発にも取り組んでいる。また2016年より、家庭での冷凍テクニックを理論的・体系的に学べる資格講座として「冷凍生活アドバイザー養成講座」を開講。冷凍に関連する新しい活動や事業、レシピ開発などを積極的に展開している。

●公式ホームページ：<https://vefroty.co.jp> ●公式インスタグラム：@frozen.nissy

