

秋冬も“まるごと冷凍”を活用!

# 冷凍王子・西川剛史さんが考案した81品を収録! 時短! 簡単! 「冷凍→レンジごはん」レシピ



本誌は、TVでも話題&大人気の冷凍の専門家である西川剛史氏が、こだわり抜いて作った究極の冷凍レンジレシピ本です。

フードコンテナに食材を入れて冷凍し、食べたいときにレンジでチンするだけの「冷凍コンテナ」レシピは、簡単、時短、味のしみこみ&旨みが断然アップなど、いいことづくめ! 安いけど余らせがちな食材や市販の冷凍食材も使った、とにかく簡単でおいしいレシピ81品を収録しました。食材の切り方や加熱時間は西川氏が何度も試作を重ねて算出し、すべてのレシピが1回の加熱で済むのも本誌のポイント! 忙しい日々を送るすべての方に試してもらいたい、冷凍の専門家の本気が詰まった一冊です。

『冷凍の専門家が本気で考えた! まるごと冷凍→レンジごはん』 発売日: 2022年10月18日 / 定価: 1100円 (税込)

## ◆ 日々のお悩みを「冷凍コンテナ」が解決!

(お悩み)

- ・疲れきって晩ごはんを作る気力がない
- ・在宅ワーク時の昼ごはんは簡単に済ませたい
- ・今すぐおつまみが欲しい



**冷凍  
コンテナが  
解決!**

### ◆ 冷凍コンテナとは……

切った食材や調味料を入れた容器ごと冷凍し、食べるときに電子レンジで加熱して作る方法



## ◆ 「冷凍コンテナ」って、こんなにスゴい!

- ・簡単&失敗ゼロ
- ・味がよくしみておいしくなる
- ・火を使わないから安心
- ・食べたいときにすぐ食べられる
- ・洗い物が少なくて済む
- ・1人分を作るのも面倒じゃない
- ・主菜からスイーツまでいろいろ作れる
- ・レンジ加熱中にほかのことができる

## ◆ 例えば、さば味噌煮が3工程、7分でできる!



<材料 (1人分)>  
 さば…120g (1切れ) (A)酒 …大さじ1 味噌 …大さじ1  
 (ひと口大に切り、塩少々をふって みるん…大さじ1 砂糖 …小さじ1  
 5分おきペーパータオルで水けを拭く) おろししょうが…小さじ1 水 …大さじ3

**①**

ボウルにAを入れてしっかり混ぜる。

**②**

コンテナにさばを皮を上にして広げ入れる。



**③**

1を回しかけてフタをし、冷凍室で保存する。



冷凍中に味がしみておいしさアップ!  
水を加えるのが味噌を煮詰まらせないコツ

食べるときは…フタを外して斜めにのせ、電子レンジで【600W 7分】加熱する。加熱後すぐに中身をよく混ぜる。

# 冷凍コンテナを活用すれば 毎日の料理が、もっとおいしくラクになる！ すぐ真似したい81レシピを収録

## ◆主菜

### 「酢豚」

ごろっとした豚肉がボリュームー！  
彩り野菜で見た目にもぎやかに。



4工程で  
酢豚が完成！

## ◆副菜

### 「オクラのごまあえ」

オクラは半分に切ることで粘りが出すぎず、  
歯応えも残せます。



あともう一品  
にぴったり！

## ◆主食

### 「トマトソースペンネ」

ショートパスタと濃いめの  
ソースが好相性です。



ペンネが  
ゆでずに完成！

## ◆冷凍野菜の 活用おかず

### 「アボカド韓国のおつまみ」

ねっとり濃厚なアボカドに  
韓国のおつまみのやみつき感で  
お酒がすすみます。



600W  
レンジ2分で  
おつまみができる！

著者取材可能です！



『西川剛史のおいしい冷凍レシピ』  
発売日：2021年5月17日  
定価：970円（税込）



『くぐつと時短&もっと絶品！  
決定版 感動の冷凍術』  
発売日：2020年5月19日  
定価：990円（税込）

料理以外にもやる事がたくさんある日々のなかで「冷凍コンテナ」を仕込んでおけば、少しは肩の荷が下りるかもしれません。  
未来の忙しい自分や疲れている自分、おなかをすかせた家族のために「冷凍コンテナ」に挑戦してみませんか？



### 【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。