



# News Release

2023年6月2日

報道関係者 各位

株式会社ニチレイフーズ

ニチレイフーズ監修の新・冷凍保存の大事典  
 ～150以上の食材の正しい冷凍・解凍法をはじめて書籍化～  
 『ニチレイフーズの広報さんに教わる 食材の冷凍、これが正解です!』発売!

株式会社ニチレイフーズ（代表取締役社長:竹永雅彦、以下「ニチレイフーズ」）は、ニチレイフーズ広報が監修した書籍「ニチレイフーズの広報さんに教わる 食材の冷凍、これが正解です!」を、6月2日に株式会社KADOKAWA（代表取締役社長：夏野剛、本社：東京都千代田区）より発売いたします。

ニチレイフーズでは、2016年より『“冷凍”を賢く使って豊かな食卓に。』をテーマに、食メディア「ほほえみごはん (<https://www.nichireifoods.co.jp/media/>)」を運営しています。このたび、「ほほえみごはん」で発信してきた「食材の冷凍」に関する情報を書籍としてまとめ、発売する運びになりました。書籍化にあたっては、「ほほえみごはん」監修の料理家による冷凍保存のアドバイスやレシピ、料理がもっと楽しくなるヒントも豊富に掲載しました。



【目からウロコの便利すぎる冷凍テク！が満載です】

- ・実はレタスはホイルに包んで冷凍できる！
- ・トマトはザク切り冷凍が使いやすい
- ・なすはレンチンして丸ごと冷凍できる
- ・焼き魚は温かいうちにラップするといいい
- ・ジャムは小分け冷凍してそのままトーストにのせると便利

## キャベツ

保存 2週間

大量消費できる

キャベツは「生」で冷凍できる！

洗った後、縦切り（1～1.5cm）、ざく切り（約4cm角）、縦めのかし形切り（約3cm）など用途に合わせて切っておくと便利。水気をしっかり拭き取った後、冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて薄くして冷凍する。

3種の切り方を覚えておこう

汁物や炒め物なら、そのまま

Recipe / 豚肉とキャベツのレンジ蒸し

①深めの耐熱容器に冷凍かし形切りキャベツ5切れを並べ、豚バラ肉薄切り150gをキャベツの隙間に、縦めのようにのせていく。②①に鶏大さじ1を回しかけ、塩、粗びら菜、こしょう少々をふり、ふんわりとラップをして、電子レンジ（600W）で約10分間、肉の色がしっかり変わって火が通るまで加熱する。③市販のごまだれ適量を加える。

## 4 Column 電子レンジで！冷凍肉まんのベストな解凍方法は？

### マグカップでレンチンが新常識

蒸し器のような効果が！  
マグカップに高さ1～2cm（約30ml）の水を入れ、敷き紙（グラシン紙）を外した冷凍肉まんをのせる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジで約3分加熱する。蒸し器のように肉まんが底から温められ、全体がふっくらと仕上がります。

Point 肉まんの直径より口徑の小さい、電子レンジ対応のマグカップを使う。ラップをかける時、底に当たった蒸気が外に逃げずに肉まん全体に行き渡り、熱が均一に入る。

生地はふっくらやわらかく中まで熱々に！

生地がやわらかく、ふっくらと仕上がった。中心まで熱々になり、電子レンジ解凍の中では最もおいしく解凍できた。こちらは解凍がとってもかたくなりやすい。

### 検証！その他の解凍方法では？

ラップのみで解凍  
冷凍肉まんを耐熱容器にのせ、ラップをふんわりかける。電子レンジ（500W）で約1分20秒（1個の場合）加熱した。生地の表面ががたがた、肉質がたつにつれて生地が全体的にどんどんかたくなってしまった。できるだけ加熱後速に食べるとよさそう。

蒸し器を使うとおいしい  
食品を中心に加熱する電子レンジに対し、水蒸気でじっくりと加熱する蒸し器は温度が急激に上がらず、食品全体を均一に温められる。蒸し器がない場合も、下記を参考に深めのフライパンや鍋で代用できる！

凍らせたペーパータオルで解凍  
冷凍肉まんを水で濡らしたペーパータオルで包み、耐熱皿にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジで約3分（1個の場合）加熱した。生地はふっくら・しっとり仕上がった。中心まで熱々ジュースに浸まったが、解凍後1～2分でかたくなりやすいので、温かいうちに食べるとよさそう。

凍らせたペーパータオル+ラップ  
冷凍肉まんを水で濡らしたペーパータオルで包み、耐熱皿にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジで約3分（1個の場合）加熱した。生地はふっくら・しっとり仕上がった。中心まで熱々ジュースに浸まったが、解凍後1～2分でかたくなりやすいので、温かいうちに食べるとよさそう。

▲「ニチレイフーズの広報さんに教わる 食材の冷凍、これが正解です！」紙面の一例  
左：キャベツの冷凍保存 / 右：冷凍肉まんのベストな解凍方法

【目次】

- 1章 野菜・果物の冷凍保存
- 2章 肉の冷凍保存
- 3章 魚の冷凍保存
- 4章 乳製品・卵・大豆製品・練り物の冷凍保存
- 5章 主食類の冷凍保存
- 6章 惣菜・デザート of 冷凍保存

野菜・肉・魚など身近な食材以外にも、ごはんやパン、シチューや肉じゃがなど定番料理の作り置き  
の冷凍保存方法を150以上掲載しています。冷凍のコツに加えて、料理家さんによる解凍した食材のおすす  
めの食べ方やレシピ、食材豆知識、冷凍庫収納テクニックなども幅広く紹介。  
毎日の料理がより楽しくなるヒントがたくさん詰まっています。

## 【書籍概要】

書名：ニチレイフーズの広報さんに教わる 食材の冷凍、これが正解です！

監修：株式会社ニチレイフーズ

発行：株式会社 KADOKAWA

定価 1,650 円（本体 1,500 円＋税）

発売日 2023 年 6 月 2 日

判型：B 5 変形判

ページ数：160

ISBN：9784046825742

<https://www.kadokawa.co.jp/product/322303000427/>

### 広報コメント



自分のために、家族のために、毎日の食事作りを大切にしたい。

献立を考えて、買い物に行って、料理をして、後片付けをする。  
残った食材があれば、無駄にならないようにまた献立を考える。

できれば、家族みんなが健康に過ごせるように、

栄養バランスにも気をつけたいし、

旬の味も楽しめるように、季節の野菜を取り入れたい…。

当たり前のように繰り返される日々の食事作りは、

忙しい毎日の中でとても大変なものですね。

でも何より、大切な人と食卓を囲む時間は、しあわせな時間であってほしい。

だからこそ、限られた時間のなかで、料理をもっと賢く、美味しく、簡単に。

ご家庭の中でできる「冷凍」テクニックや、

時には「冷凍食品」を上手に活用することが、

忙しい毎日を、そっと支えてくれるものだと思うのです。

みなさんの食卓を笑顔にする、そんなお手伝いができればうれしいです。

## ■「ほほえみごはん」プロフィール

冷凍で食を豊かに

# ほほえみごはん

ニチレイフーズが運営する食のライフハックメディア。

『“冷凍”を賢く使って豊かな食卓に。』をテーマに、生活者の役に立ち楽しめる情報を発信している。

URL：<https://www.nichireifoods.co.jp/media/>

年間約 9000 万 PV（2022 年度実績）、満足度 96%（自社調べ）

※「ほほえみごはん」は株式会社ニチレイフーズの登録商標です。