

# 食材のおいしさを保つ保存方法

## ～お肉編～



家計を預かる主婦にとって食品のまとめ買いは食費の節約術のひとつです。でもせっかく節約して買った食品が、いつの間にか賞味期限が過ぎてしまったり、味が落ちてしまったという経験はありませんか？  
保存で大切なのは食材の品質を損なわず、おいしさをキープすること！  
食材をムダにしない上手な保存テクニックを教えます♪

今日から実践  
してみようね！

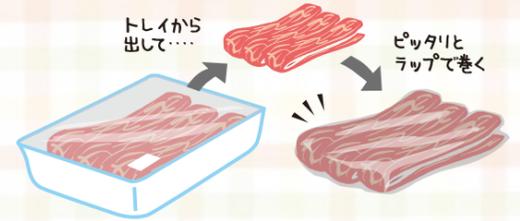
### 冷蔵・冷凍保存のめやす

お肉の種類	冷蔵	冷凍
牛・豚の薄切り肉	2日	2~3週間
角切り肉、ステーキ肉	2~3日	2~3週間
鶏もも肉、鶏ムネ肉	2日	2~3週間
鶏ササミ肉	当日	1ヶ月
ひき肉	1日	2週間
かたまり肉	3~4日	1ヶ月
ベーコン	4~5日	1ヶ月
ハム	2~3日	1ヶ月
ソーセージ	1週間	1ヶ月

## 冷蔵・冷凍保存の基本テクニック

1

冷蔵・冷凍時に肉から出る余分な水気は生臭さの原因になります。  
パックから取り出したら、ペーパータオルで水気を取り、ラップで包みましょう。



2

肉の乾燥や酸化を防ぐため、ラップで包んでからジッパーつき保存パックに入れます。  
臭い移りを防ぐ効果もあります。



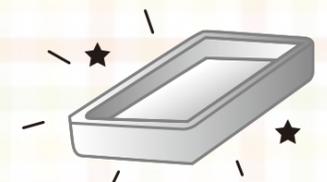
3

日持ちのしないお肉は、加熱をしたり、下味をつけておくと保存性が高まります。  
調理時間も短縮され、解凍後はそのまま使えて便利です。



4

お肉はゆっくり冷凍されると細胞膜が壊れてしまい、解凍したときにおいしさと栄養が流れてしまうので「急速冷凍」が鉄則です。  
冷たさが伝わりやすい金属トレイを利用すれば、電気代の節約にもなります。



## これぞ! おいしさグレードアップ裏ワザ

- 鶏肉は傷みやすいので、水気を取る前に日本酒を少々ふりかけると、さらに保存性が高まります。
- 薄切り肉は、ラップで包む前に1枚ずつオープンシートに並べて急速冷凍させ、そのあとラップに包んで冷凍保存すると、解凍したとき、やぶれにくくはがしやすいです。
- お肉を解凍する場合、冷凍室から出してそのまま室温（常温）で解凍すると、うま味成分の肉汁（ドリップ）が流れてしまいます。うま味が逃げないように、冷凍庫から冷蔵庫に移して自然解凍させましょう。  
時間がない場合は、予めボウルなどの容器に水を張り、水に濡れない様に密封したお肉を入れ、少しずつ水を流水させて解凍しましょう。

