



ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

山口 めぐみ

〜夏野菜の冷凍活用術〜

まだまだ暑い日が続きますね！

しょいか〜ご千葉店では新鮮な夏野菜をたくさんご用意しています。

でも、たくさんの夏野菜を1度に使い切れない……など

お困りではありませんか？

そんな時は**冷凍保存**を活用すれば、旬の野菜を長く楽しめて、

調理も時短になり Good！

夏野菜を上手に活用するために、冷凍方法・簡単レシピ・栄養効能をご紹介します。

★ 夏野菜の冷凍方法★

* 冷凍野菜の保存のコツ *

しっかり水気を切ることです。また、小分けや平らに冷凍すると

使いやすいですよ。

そして冷凍野菜は1ヶ月を目安に使い切ってくださいね。



・ナス

主な栄養・効能: ナスニン(ポリフェノール) 抗酸化、血流改善

輪切り or 乱切りにして生のまま冷凍 or 焼きナスにして冷凍

アク抜き不要。加熱後冷凍も OK

・ピーマン・パプリカ

主な栄養・効能: ビタミン C 美肌、免疫力アップ

千切り or 乱切りにして生のまま冷凍 水分が出やすいので炒め物向き

・トマト

主な栄養・効能: リコピン 紫外線ダメージ予防、がん予防

丸ごと or ざく切りで冷凍 凍らせると皮がツルンとむける

・ズッキーニ

主な栄養・効能: カリウム・食物繊維 むくみ解消、腸活

輪切りで生のまま冷凍 or 軽く炒めて冷凍

(食感はやや柔らかくなる)

・オクラ

主な栄養・効能: ビタミン C 胃腸の保護、夏バテ予防

塩でもみ湯通し→小口切りして冷凍 ネバネバが活きる

・枝豆

主な栄養・効能: たんぱく質・イソフラボン 筋肉・骨のサポート、美容

茹でてさやごと冷凍 食べたい分だけ自然解凍で OK

・きゅうり

主な栄養・効能：カリウム むくみ予防・利尿作用

薄切り又はみじん切りにして塩を振り、10分おいて水気をしっかり
切って小分けにして冷凍（食感は柔らかくなる）

監修：管理栄養士 高橋 かおり

★冷凍夏野菜を使った簡単レシピ★

冷凍オクラと枝豆のネバネバ冷やしそば

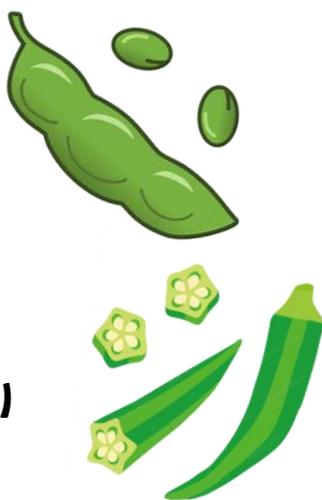
材料（1人分）

冷凍オクラ 5本分

冷凍枝豆（実） 30g

そば 1玉

めんつゆ・ごま・刻みのり



作り方

1. オクラ・枝豆を解凍しておく
2. そばをゆでて冷水で締める
3. 全部を和えて完成

夏の食欲がない時にピッタリ！

冷凍きゅうりの梅ポン和え

材料（1人分）

冷凍きゅうり（薄切り） 40g

梅干し 1個（たたく）

ポン酢 小さじ1

白ごま 少々



作り方



1. 冷凍きゅうりを自然解凍して
水気を絞る
2. 梅・ポン酢・ごまで和えるだけ
サッと作れる1品！

ズッキーニのチーズ焼き

材料(1人分)

冷凍ズッキーニ(輪切り) 3~4枚

ピザ用チーズ 適量

塩・こしょう 少々



作り方

1.ズッキーニを凍ったまま耐熱皿に

並べ、塩・こしょうをふり

チーズをのせる



2.トースター or グリルで3~5分焼く

→ お弁当にも〇! アルミカップに入れてから焼くと便利!

冷凍オクラとちくわのごま和え

材料(2人分)

冷凍オクラ 5本分(輪切り)

ちくわ 1本(薄切り)

白すりごま 小さじ2

しょうゆ 小さじ1/2



作り方



1. オクラとちくわをレンジで解凍&温める

2. ごまとしょうゆで和えるだけ

→ シャキシャキ&ねばねばで、夏バテ予防!

気になるレシピがあったらぜひ作ってみてください♪

この暑い夏をしょいか~ごのお野菜で乗り切りましょう!!!

