

Q25

お肉をおいしく保存するには？

A 『冷蔵保存』は空気に触れないようにして水分を拭き取ること、『冷凍保存』は一度に使いきれる量に小分けにすることがポイントです。

肉をおいしく、無駄なく食べるためには保存のコツを知っておくことが大切です。『冷蔵保存』の場合は肉の種類や形状によって保存目安日数が変わるので注意が必要です。また、再冷凍すると風味

が格段に落ちてしまうので、『冷凍保存』した肉を解凍後に余らせないように注意しましょう。まずは、『冷蔵保存』と『冷凍保存』のコツをご紹介します。

冷蔵保存

肉は空気に触れると酸化が進んで風味が落ち、雑菌やカビが繁殖しやすくなります。余分な水分や肉汁（ドリップ）をペーパータオルで拭き取ってからラップで包み、さらに密閉できる保存袋に入れてチルド室で保存しましょう。

1 余分な水分や肉汁を拭き取る



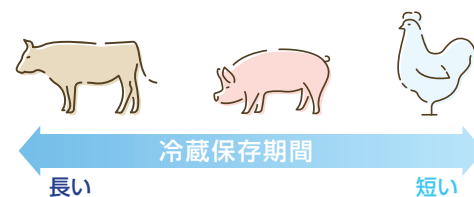
2 密閉保存してチルド室へ



冷蔵保存期間の目安

その日に使い切る	1日	2日	3日	4日	5日
●合いびき肉 ●豚ひき肉 ●鶏ひき肉 ●内臓肉	●牛ひき肉	●豚肉スライス ●鶏肉切り身	●豚肉ブロック		●牛肉スライス ●牛肉ブロック

冷蔵保存期間は牛肉が長く、豚肉、鶏肉の順に短くなります。また、ブロックが長く、切り身、スライス、ひき肉の順に短くなります。保存日数は季節や室温によって異なるので、表はあくまで目安としてください。



冷凍保存

肉を冷凍保存するときは、必要なときに必要な量を取り出せるように小分けして冷凍しましょう。1人分80～100gを目安に小分けし、スライスなどは空気を抜きながら1枚ずつラップで包むと肉同士がくっつかないので便利です。さらに、家族で使う1回分を密閉できる保存袋に入れて冷凍します。

ブロックはそのままでは家庭冷凍に不向きです。厚さがあるためゆっくり凍結し、細胞が破壊されてドリップが多くなってしまいます。必要な厚さに切ってから1枚ずつラップで包み、家族で使う1回分を密閉できる保存袋に入れて冷凍します。

鶏もも肉や鶏むね肉は1枚ずつ半量、ささみも1本ずつ包んでおくと少量必要なときに便利です。骨付き肉、手羽さき、手羽もとは形に合わせてラップで包み、密閉できる保存袋に入れて冷凍します。このとき、金属のトレーにのせると短時間で冷凍できます。

また、家庭用冷凍庫は開閉が頻繁なため一定温度を保つことが困難です。肉の保存期間は1か月程度を限度とし、保存袋に購入日を記入してなるべく早く使いきりましょう。

小分けにして密閉保存



冷凍保存期間の目安は
1か月程度

下味や加熱も有効な保存方法

ひき肉やスライスなど保存日数が短い肉は下味をつけておきましょう。また、ひき肉は空いりし、密閉できる保存袋に薄く広げて冷凍すると便利です。使用時は必要量を手で折って調理します。さらに、鶏肉は酒蒸しにしておくくと便利です。塩と酒をふって100gにつき2分レンジで加熱すれば冷蔵庫で2～3日保存でき、サラダや和えものの具材として重宝します。

牛すね肉の場合



白ワイン、玉ねぎ、にんじん、セロリなど香味野菜と水で2時間煮込み、肉と煮汁を分けて保存します。煮汁は濃してスープストックとして利用できます。

豚ロース肉の場合



厚切り肉を赤みそ、酒、みりん、砂糖の合わせ調味料に漬けます。みそを落としてから密閉保存すれば、さらに2日間ほど冷蔵保存できます。

鶏肉の場合



塩少々と酒をふり、酒蒸しにします。ラップに包み、電子レンジで加熱するのもおすすめです。

下味や加熱をすると、保存期間が2～5日ほど延びます。