

# 冷凍・解凍

## Guide Book

製造元 株式会社ステータスプラン

販売店 株式会社横浜ダンボール

大分類	中分類	品名	冷凍方法	解凍方法	備考
海産物	貝類	しじみ	軽く水洗いして、水に浸して冷凍	加熱解凍	弱火でゆっくり加熱すると、貝を開ける貝柱のタンパク質が働かなくなり開きませんので、強火で。解凍することで甘味が増す。
		あさり	軽く水洗いして、水に浸して冷凍	加熱解凍	弱火でゆっくり加熱すると、貝を開ける貝柱のタンパク質が働かなくなり開きませんので、強火で。冷凍することで甘味が増す。
	その他	イカ 皮なし	真空パック	流水・氷水・冷蔵庫・加熱解凍	冷凍することで柔らかくなり甘味もでる。
		イカ 皮あり	真空パック	流水・氷水・冷蔵庫・加熱解凍	冷凍することで柔らかくなり甘味もでる。
		茹でたこ	ラップして真空パック	流水・冷蔵庫・加熱解凍	冷凍に適している食材。
		海老 殻付	軽く水洗いして、ラップして真空	流水・冷蔵庫解凍	冷凍に適している食材。
		海老 むき	軽く水洗いして、水ごと冷凍	流水・冷蔵庫解凍	冷凍に適している食材。
		いくら	ラップして真空パック	冷蔵庫解凍	1食ずつ小分けがおすすめ。
		マグロの刺身 柵取り	ラップして真空パック	流水・冷蔵庫解凍	急速凍結の技術でなければ出来ないものです。
		サバ 切り身	ふり塩して、良く拭き取って ラップして真空パック	氷水・冷蔵庫・加熱解凍	グリルで一気に短時間で加熱解凍しても大丈夫。
		サケ 切り身	ふり塩して、良く拭き取って ラップして真空パック	氷水・冷蔵庫・加熱解凍	グリルで一気に短時間で加熱解凍しても大丈夫。
		鮮魚 丸	軽く水洗いして、水ごと冷凍	流水・冷蔵庫解凍	頭を落としたり、内臓を取ることもなく、そのまま冷凍して下さい。
		干物	1枚毎にラップして、真空パック	加熱解凍	解凍したりすると、ドロップが出やすく、旨みが落ちます。
		もずく 市販品	市販のパックなら、そのまま真空	流水・電子レンジ・冷蔵庫・加熱解凍	
血合いの多い魚		流水・電子レンジ・冷蔵庫・加熱解凍	血合いの部分が黒く変色する場合があります。		

大分類	中分類	品名	冷凍方法	解凍方法	備考
海産物	その他	しらす干し	ラップして真空パック	解凍不要	解凍の必要がないため、どんな料理にもすぐ使える。
		たらこ・明太子	1房毎にラップして、真空パック	流水・冷蔵庫解凍	
		のり	ジブロックで封をし、真空パック	常温解凍	冷凍状態からすぐに開封をせず、常温で少しおいてから使用。
		昆布	ラップして真空パック	解凍不要	出汁を取った後も、同様な手順で再冷凍できます。
		かつをぶし	ジブロックで封をし、真空パック	解凍不要	残ったかつをぶしは、常温で保管せず、同じ手順で再冷凍。
		マグロの漬け	真空パック	氷水・流水解凍	調味液と一緒に冷凍して下さい。
		サーモンマリネ	真空パック	氷水・流水解凍	調味液と一緒に冷凍して下さい。
		ちくわ	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫・加熱解凍	冷凍することで歯ごたえが増す。
肉	精肉・加工肉	牛こま切れ肉	真空パック	氷水・流水・冷蔵庫解凍	急速冷凍に適している食材。
		牛ステーキ肉	真空パック	冷蔵庫解凍	急速冷凍に適している食材。
		豚バラ肉	真空パック	冷蔵庫解凍・加熱解凍	急速冷凍に適している食材。
		豚こま切れ肉	真空パック	氷水・流水・冷蔵庫・加熱解凍	急速冷凍に適している食材。
		豚ロース厚切り肉	真空パック	冷蔵庫解凍	急速冷凍に適している食材。
		鶏もも肉	真空パック	氷水・流水・冷蔵庫・加熱解凍	急速冷凍に適している食材。
		鶏むね肉	真空パック	氷水・流水・冷蔵庫解凍	急速冷凍に適している食材。
		鶏ささみ肉	真空パック	電子レンジ・氷水・流水・加熱解凍	急速冷凍に適している食材・加熱解凍も出来ます。
		鶏手羽先・手羽元肉	真空パック	氷水・流水・冷蔵庫・加熱解凍	急速冷凍に適している食材・加熱解凍も出来ます。
		鶏・豚ひき肉	真空パック	氷水・流水・冷蔵庫・加熱解凍	急速冷凍に適している食材
		ハム・ベーコンソーセージ	真空パック	電子レンジ・冷蔵庫・加熱解凍	ソーセージ・ベーコンは凍ったまま加熱調理出来ます。
焼・生ハンバーグ	真空パック	電子レンジ・冷蔵庫・加熱解凍	厚めのハンバーグは、解凍してから焼いてください。		

大分類	中分類	品名	冷凍方法	解凍方法	備考
野菜	野菜	青ネギ カット	ラップして真空パック	加熱解凍・凍ったまま食す	凍ったまま、スープや味噌汁に。
		アスパラガス	ラップして真空パック	電子レンジ・加熱解凍	塩で固めに茹で、粗熱を取ってラップして下さい。
		アボカド	丸ごと真空パック	電子レンジ・常温・冷蔵庫解凍・凍ったまま食す	完全に解凍をしないと繊維が崩れるので、ディップが作れます。
		枝豆	真空パック	常温解凍	塩を加えた熱湯で固めに茹で、ザルに揚げて粗熱を取ります。茹でた後、水で粗熱を取ると風味が落ちます。常温で粗熱を取ります。
		オクラ	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫解凍 凍ったまま食す	塩を加えた熱湯で固めに茹で、ザルに揚げて粗熱を取ります。茹でた後、水で粗熱を取ると風味が落ちます。常温で粗熱を取ります。
		かぶ	真空パック	流水・加熱解凍	生の皮をむいて、半分にカットし、葉はラップしてください。
		かぼちゃ	真空パック	電子レンジ・加熱解凍	一口大にカットしてください。
		キャベツ	真空パック	電子レンジ・加熱解凍	カットして冷凍してください。
		きのこミックス	真空パック	加熱解凍	カットして冷凍してください。旨みが増えます。
		しいたけ 丸ごと	真空パック	加熱解凍	じくを取ってから冷凍して下さい。旨みが増えます。
		しいたけ スライス	真空パック	加熱解凍	旨みが増えます。
		まいたけ	真空パック	加熱解凍	旨みが増えます。
		なめこ 袋入り	袋ごと真空パックにいれます	加熱解凍	
		胡瓜	ラップして真空パック	流水解凍	水分が抜けて、塩を使わなくても食感がしんなりします。
		胡瓜の塩もみ	真空パック	流水解凍	薄く輪切りにし、塩もみから出てくる水分ごと冷凍。
		小松菜	真空パック	電子レンジ・流水・加熱解凍・凍ったまま食す	繊維が壊れているので、調理が簡単。
		小松菜 茹で	真空パック	加熱解凍	塩で固めに茹で、粗熱を取ってラップして下さい。
ごぼう	真空パック	加熱解凍	表面を洗い、水分を拭き取ります。水にさらさないで下さい。		

大分類	中分類	品名	冷凍方法	解凍方法	備考
野菜	野菜	しょうが	ラップして真空パック	加熱解凍・凍ったまま食す	凍ったしょうがをおろし器で皮付きのまま擦りおろして使用。
		スナップエンドウ	ラップして真空パック	加熱解凍	へたと筋を取り、塩を加えた熱湯で固めに茹で、氷水か流水で粗熱を取り、しっかり水気を拭き取り、数本ずつラップする。
		焼きいも	個々にラップして真空パック	常温・電子レンジ解凍・凍ったまま食す	常温で半解凍状態にして食べますと、スイーツに早変わり。
		大根 いちょう切 塩もみ	真空パック	電子レンジ・流水・加熱解凍	塩もみして、汁ごと冷凍。
		大根 いちょう切 厚切り	真空パック	電子レンジ・流水・加熱解凍	生のまま冷凍し、凍ったままで煮物やスープに使えます。
		大根おろし	真空パック	電子レンジ・流水・加熱解凍	汁を切らず、そのまま冷凍。
		たけのこ水煮 市販品	袋を真空パック	流水・加熱解凍	
		たけのこ	真空パック	流水・加熱解凍	カットを大きくすると味が損なわれます。薄くスライスして、だし汁と一緒に冷凍してください。
		玉ねぎ みじん切り	真空パック	加熱解凍	冷凍に向いた野菜。冷凍することで、繊維が壊れて甘味が増す。
		玉ねぎ くし切り	真空パック	加熱解凍	冷凍に向いた野菜。冷凍することで、繊維が壊れて甘味が増す。
		トマト	個々にラップして真空パック	電子レンジ・加熱解凍 凍ったまま食べる	凍ったトマトに水をかけると、皮がツルツル剥けます。すり下ろせばトマトシャーベットになります。
		トマト カット	真空パック	電子レンジ・加熱解凍・凍ったまま食す	汁ごと冷凍。繊維が壊れているので、甘味が増し、トマトソースに。
		とうもろこし	ラップして真空パック	常温・電子レンジ・加熱解凍・凍ったまま食す	皮をむいて、軽く塩茹でし、粗熱を取ったら1本ずつラップし冷凍。
		長ネギ ななめ切	真空パック	加熱解凍・凍ったまま食す	冷凍することで、繊維が壊れ、柔らかくとろりとした食感に。
長ネギ 小口切	真空パック	加熱解凍・凍ったまま食す	薬味用に使えます。		
なす	ラップして真空パック	加熱解凍	なすのへたとがくを取り除き、縦半分に分けて、個々にラップし、冷凍して下さい。丸のままだと、冷凍状態のなすのカットは難しい。		

大分類	中分類	品名	冷凍方法	解凍方法	備考
野菜	野菜	ながいも	ラップして真空パック	凍ったまま食す	皮をむき、縦半分になり、ラップします。凍ったまま、すり下ろすと雪状のふわふわ感があり、溶ければしっかりとした感触に。
		にら	ラップして真空パック	加熱解凍	水で土などを落とし、水気を取り、5～6cm程度に切り冷凍します。
		にんじん いちょう切り	真空パック	流水・加熱解凍・凍ったまま食す	凍ったまま、スープや炒め物に使えます。
		にんにく	真空パック	加熱解凍	1株をひとかけらずつぶらして、皮つきのまま冷凍します。
		にんにく みじん切り	ラップして真空パック	加熱解凍	みじん切りしてから、ラップして冷凍します。
		白菜	真空パック	加熱解凍	食べやすい大きさに切って冷凍します。
		パクチー	真空パック	加熱解凍・凍ったまま食す	刻んで冷凍します。
		パセリ	真空パック	加熱解凍・凍ったまま食す	硬い茎は切り取ってから冷凍します。冷凍状態で袋を揉むと、粉々に砕けて、みじん切りになります。
		ピーマン・パプリカ	真空パック	電子レンジ・加熱解凍	へたを取り、細切りにして冷凍します。
		ブロッコリー	真空パック	電子レンジ・加熱解凍	塩を加えた熱湯で軽く茹で、粗熱を取って冷凍します。軽く茹でたあと、水にさらさないで下さい。
		ほうれん草	真空パック	電子レンジ・流水・加熱解凍	塩を加えた熱湯で軽く茹で、流水で粗熱を取って冷凍します。水を絞ってから食べやすい長さに切り冷凍します。
		ミニトマト	真空パック	加熱解凍・凍ったまま食べる	へたを取って、冷凍します。
		みょうが	ラップして真空パック	凍ったまま食す	縦半分になり、2つずつまとめてラップします。
		もやし	真空パック	加熱解凍	市販の袋から出し、真空パックに移し冷凍します。繊維が壊れますので、凍ったまま調理することをお勧めです。
バジル	ラップして真空パック	加熱解凍・解凍不要	多少の変色がありますが、香りは残っています。		

大分類	中分類	品名	冷凍方法	解凍方法	備考
野菜	野菜	いんげん	真空パック	加熱解凍	洗って、水気を取って冷凍。
果物	果物	いちご	真空パック	常温解凍・凍ったまま食す	へたを取って、ガムシロップを入れて真空。
		完熟梅	真空パック	常温解凍	水洗いし、へたを取って真空。組織が壊れてエキスが出やすくなる。
		キウイフルーツ	ラップして真空パック	常温・冷蔵庫解凍・凍ったまま食す	皮付きのまま丸ごとひとつずつラップして冷凍。凍ったまま水につけると皮が剥けます。常温で半解凍状態になると刃が入りやすい。
		キウイフルーツ カット	ラップして真空パック	常温・冷蔵庫・加熱解凍・凍ったまま食す	
		パイナップル カット	真空パック	常温・冷蔵庫解凍・凍ったまま食す	果汁ごと真空パック。
		バナナ	ラップして真空パック	常温解凍・凍ったまま食す	皮を剥いて、1本ずつラップして冷凍。アイスバナナなどに。
		みかん	真空パック	常温解凍・凍ったまま食す	小房に分け、冷凍。
		ゆず 皮	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫・加熱解凍・凍ったまま食す	ラップで包み、冷凍。
		ゆず 果肉	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫・凍ったまま食す	ラップで包み、冷凍。
		ライム	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫・加熱解凍・凍ったまま食す	カットして、表面をしっかりとラップして冷凍。
		りんご カット	ラップして真空パック	電子レンジ・常温・加熱解凍・凍ったまま食す	カットして、一つずつ表面をしっかりとラップして冷凍。
		りんご 丸ごと	ラップして真空パック	電子レンジ・常温・加熱解凍・凍ったまま食す	芯をくり抜き、皮付きのままラップして、冷凍。
		レモン ハーフカット	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫解凍・凍ったまま食べる	半分にカットして、水気を取り冷凍。
		レモン くし切り	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫解凍・凍ったまま食す	1つずつラップして、冷凍。
レモン スライス	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫解凍・凍ったまま食す	重ならないようにラップして、冷凍。		
その他	その他	ちくわ	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫・加熱解凍	数本単位でラップして、冷凍。
		卵焼き	ラップして真空パック	レンジ・冷蔵庫解凍	ラップして、冷凍。砂糖が入ることで、保水効果が高まり、しっとり感を保ったままになります。

大分類	中分類	品名	冷凍方法	解凍方法	備考
その他	その他	卵	ラップして真空パック	流水・冷蔵庫・加熱解凍	殻を割らないように、ラップして、冷凍。
		粉チーズ	真空パック	冷蔵庫・加熱解凍・解凍不要	サラサラのまま使えて便利。
		ピザ用チーズ	真空パック	冷蔵庫・加熱解凍・解凍不要	
		ブロックチーズ	ラップして真空パック	冷蔵庫・加熱解凍・解凍不要	
		生クリーム	ラップして真空パック	冷蔵庫・加熱解凍・凍ったまま食す	保存容器にいれ、容器ごと真空パックに入れ、冷凍。
		バター	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫・加熱解凍	カットしてから、ラップして、冷凍。
		ヨーグルト	真空パック	流水・冷蔵庫解凍・凍ったまま食す	プレーンヨーグルトは、分離してしまうので、砂糖を入れて冷凍。
		油揚げ 丸ごと	ラップして真空パック	電子レンジ・加熱解凍	1枚ずつラップして、冷凍。
		油揚げ 刻み	真空パック	電子レンジ・加熱解凍	
		厚揚げ 丸ごと	ラップして真空パック	電子レンジ・加熱解凍	1枚ずつラップして、冷凍。豆腐の食感の変化はありません。
		厚揚げ カット	ラップして真空パック	電子レンジ・加熱解凍	数個ずつラップして、冷凍。豆腐の食感の変化はありません。
		木綿豆腐	ラップして真空パック	流水解凍	カットして、平らに並べて冷凍。高野豆腐のような触感になります。 冷凍すると黄ばみますが、解凍すると元に戻ります。
		大豆	真空パック	電子レンジ・流水・冷蔵庫・加熱解凍	
		納豆	ラップして真空パック	電子レンジ・冷蔵庫・加熱解凍	市販されているパックごとラップして、冷凍。
		みそ	ラップして真空パック	解凍不要	
		白滝	真空パック	電子レンジ・流水解凍	弾力のある食感に変化。
		こんにゃく	真空パック	電子レンジ・流水解凍	弾力のある食感に変化。
ベーグルパン	ラップして真空パック	電子レンジ・常温解凍			
フランスパン	ラップして真空パック	電子レンジ・常温解凍			

大分類	中分類	品名	冷凍方法	解凍方法	備考
その他	その他	あんパン	ラップして真空パック	電子レンジ・常温解凍・凍ったまま食す	菓子パンは、糖分が多いためカチカチになりづらい。
		クリームパン	ラップして真空パック	電子レンジ・常温解凍・凍ったまま食す	菓子パンは、糖分が多いためカチカチになりづらい。
		カレーパン	ラップして真空パック	電子レンジ・常温解凍・凍ったまま食す	菓子パンは、糖分が多いためカチカチになりづらい。
		チーズ蒸しパン	ラップして真空パック	凍ったまま食す	菓子パンは、糖分が多いためカチカチになりづらい。
		中華麺	真空パック	加熱解凍	手で良くほぐしてから、冷凍。市販の茹で麺は不向き。
		パスタ	真空パック	加熱解凍	乾燥パスタを水に漬け、ある程度、柔らかくなってからボウルで水切りしてオリーブオイルを適量加えて、麺全体を和え、真空する。
		もち	ラップして真空パック	電子レンジ・加熱解凍	1個ずつラップして、冷凍。
		カレールー	真空パック	流水・冷蔵庫・加熱解凍	レンジ解凍は不向き。じゃがいも・人参は小さめにカット。
		トマトソース	真空パック	流水・冷蔵庫・加熱解凍	粗熱を取って真空パックに入れてください。レンジ解凍は不向き。
		ミートソース	真空パック	流水・冷蔵庫・加熱解凍	粗熱を取って真空パックに入れてください。レンジ解凍は不向き。
		餃子	冷凍後真空パック	加熱解凍	トレーに乗せ、ラップしてから、空冷の冷凍庫で冷凍して、真空パックする。その後、「超冷くん」でガッチリ冷凍。
		餃子の皮	真空パック	加熱解凍	5枚ずつラップして、冷凍。
		梅干し 市販品	パックごと真空パック	解凍不要・凍ったまま食す	
		キムチ	真空パック	流水・冷蔵庫解凍・凍ったまま食す	
		漬物	真空パック	流水・冷蔵庫解凍・凍ったまま食す	白菜・大根がお薦め。きゅうりは不向き。
		大福	ラップして真空パック	電子レンジ・常温・冷蔵庫解凍・凍ったまま食す	あんこの種類によって食感が変わります。
		どら焼き	ラップして真空パック	電子レンジ・常温・凍ったまま食す	アイスどら焼きもお薦め。
プリン	容器ごと真空パック	凍ったまま食す	アイスプリンもお薦め。		

大分類	中分類	品名	冷凍方法	解凍方法	備考	
その他	その他	ナッツ	真空パック	解凍不要	ナッツは酸化しやすい食材なので、冷凍に適している。	
		コーヒー豆	真空パック	解凍不要	凍ったまま、普通に使用できます。常温に戻すのはNG。	
		コーヒー粉	ラップして真空パック	解凍不要	市販品のアルミ袋は、アルミ袋ごと空気を抜いてラップして、冷凍。 常温に戻すのはNG。	
		緑茶 市販品	ラップして真空パック	解凍不要	市販品のアルミ袋は、アルミ袋ごと空気を抜いてラップして、冷凍。 常温に戻すのはNG。	
		紅茶 市販品	真空パック	解凍不要	常温に戻すのはNG。	
		ワイン	真空パック	加熱解凍・凍ったまま食す	ワインとして飲むには風味が変わります。調理に適しています。	
		ご飯	ラップして真空パック	レンジ解凍	炊き立てごはんがベスト。	