

やってみて! わが家の冷凍室が **簡単なのに役立ち度バツガン!**  
**スッキリきれいになりました**

## 上段トレー

### よく使う食材をまとめてストック

食品が目でわかる上段には、お弁当用おかずやよく使う食材をストック。日々の料理がスピードアップします

#### お弁当用おかず

「お弁当用おかず」は袋から出して容器に入れ替える(賞味期限に注意)



#### 「使いかけ食品コーナー」を作る

上段・下段ともに、残った食品をひとまとめにする「使いかけ食品コーナー」を作ると便利。優先的に消費すれば食品ロスが防げる



#### 薬味

にんにく・しょうがのみじん切り、すりおろし、きざんだねぎ・パセリなど

※写真は中身がわかりやすいように、保存容器のフタを外した状態です

#### 冷凍室は10割収納がベスト

すき間なくピッタリと収納することで、食材同士が冷やし合っただけで冷却効率がアップ。扉を開けても室内の温度が上がりにくく、節電にもなります



## 下段

### 3つのゾーン分けで食材探しが簡単に

たっぷり収納できる下段は3つにゾーニング。食材が探しやすく、出し入れもスムーズに



開封したものはできるだけ早めに食べ切りましょう

#### 開封したら日付を忘れずに

クリップで閉じて、マスキングテープに開封した日付を書く

保冷剤を空きスペースに入れて空きスペースができたなら、保冷剤を入れておくと室内の保冷力を保ち、食材が届いたときの入れ替えも簡単。凍らせた水やお茶、冷凍枕などでもOK



3つなら簡単ね。これなら私も続けられるわ!

今回使用したグッズはこちら

5月5回カタログ「キッチンぶらす」にて、特価で登場予定!

食品幅に合わせてスライドできる。オレンジ色が庫内で目立ちます  
 スライドできる! 冷凍庫スタンド  
 オレンジ 仕切り:5枚 626円(標準価格・税込)

仕切りスタンドでゾーン分け&食品の倒れ防止に

小さな食品はカゴに収納。納豆、アイスなど

実際にやってみて...

#### ちょっとの工夫で使いやすさがUP!

今まで関心が薄かった冷凍室。整理したことで、食材の出し入れが簡単に。空きスペースがぐんと増えたのも驚きです。ちょっとの工夫で、こんなに使いやすさが変わるなんて、試してよかった! 次は冷凍室をうまく活用して、時短&お料理上手をめざしたいです。

これからきれいに使ってみよう

空きスペースができたから、たくさん注文しちゃおう!

#### アレシいろいろ キレイになった冷凍室活用術

### 「手作り冷凍野菜ミックス」

冷凍用保存袋に入れ、1か月を目安に食べ切ります

きのこは冷凍するとうまみと栄養価がアップ

#### 和風根菜ミックス

れんこん(または大根) 人参・ごぼう

れんこん・人参はイチョウ切り、ごぼうは斜め切りにして水にさらし、あく抜く

・豚肉、油揚げを加えて「豚汁」  
 ・カレーに入れて「根菜カレー」

#### きのこミックス

しめじ エノキ エリンギ

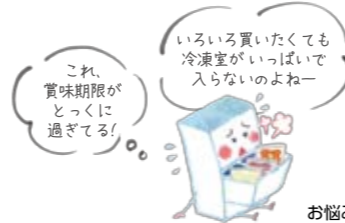
しめじ、エノキは石づきを取ってほぐす。エリンギは食べやすくカットする

・パスタ、炒めものに  
 ・オリーブオイル、酢を加えて「きのこのマリネ」

# 美人 冷蔵庫 整理術 冷凍室編

冷凍室をきれいに整理すると、食材の出し入れがスムーズになり、料理のスピードがアップ。暮らしにゆとりが生まれます。「冷蔵室・野菜室」編に続く「冷凍室」編で美人「冷蔵庫」をめざしましょう

冷凍室はきれいに 作ったけれど 冷凍室は...



お悩みいっぱい 組合員 Kさん

## 3つのポイントで 冷凍室を整理!

- その1 定位置を決める(ゾーニング)  
食材の「定位置」が決まると、何がどこにあるのか迷いません。家庭の冷凍室に合わせて、使いやすくレイアウトしましょう
- その2 食材は『立てて』収納(主に下段)  
商品が見えやすく、収納力もアップします
- その3 収納グッズを活用する  
スタンドや小分け容器、カゴなど。-18℃に対応するものを選んで

#### 冷凍室「あるある」!

食材がかさばって入らない!

#### お悩み解決コーナー

パッケージから取り出し、別の容器に入れ替えて省スペース化をはかる

【産直小麦の冷凍うどんの場合】  
パッケージから出して保存袋に平らに並べる



パッケージの調理方法の部分を切り抜いて貼り付けるか、袋に入れる



箱から出せるものは出してまとめる

保冷剤が たまってしまって...

#### 自分なりのルールを作る

容器を用意して、「ここがいっぱいになったら処分する」とルールを決めましょう。必要以上に物をためないことも大切です

冷凍室にあるものを忘れちゃう!

#### 食材管理アプリ「まめバル」でらくらく管理

注文した商品が自動的にリストに登録され、いつでも冷凍室の食材をチェックできます



冷凍室整理のポイントとは、取り出しやすく、しまいやすいこと。扉を開けている時間が長くなるほど室内の温度が上がります。食品の劣化を招きます。きちんと整理されていれば一目瞭然、すぐに物が取り出せて調理がスムーズ。節電にも効果的です。食品をムダにすることが減って、家計も助かります。そして、忙しい人こそ冷凍室を活用して、自分の時間を大切にもらいたい

## 冷凍室を整理して、調理をスムーズに



アドバイザー 冷蔵庫収納家 **福田かずみさん**  
 『美人冷蔵庫LIFE』主宰。食品ロスの啓蒙運動にも取り組む  
 ホームページ: <https://reizouko-club.com/>

もの。面倒でも、しまっ際にひと手間をかけることで、あとから何倍もの時間が有効活用できます。  
 あなたの『右腕』となる大切な冷凍室。ぜひ、きれいにしておいてください。

#### なぜ冷凍室の温度は-18℃?

一般に家庭用冷凍庫はJIS規格で「-18℃」という温度が定められています。-18℃以下では、食品中の微生物(菌)や酵素が活動できないからです。このため-18℃以下で冷凍保存されている食品は傷まず、長期保存ができるのです。

