

冷凍食品

をうまく活用しよう！

忙しくなくても今日は食事を作りたくない、ちょっとゆっくりほかの事をしたい、急な用事で買い物に行く時間がなくなってしまったなど、主婦は常に料理に時間をかけてもらえませんね。とは言うものの家族の健康を考えて、バランスの取れた食事を用意したいものです。そんな時、冷凍庫に忍ばせておく便利な冷凍食品がバラエティーに揃っている店を見つけました。フランスでは、すでに定着した冷凍食品専門の店です。

明るい店内には、冷凍庫がずらっと並んでいて、買い物客が皆下を向いているのが印象的。商品がすべて冷凍庫の中なので、店内がすっきりしています。

売られている商品は、野菜、魚、肉から調理済みの食品、デザート、パンなど種類が豊富。ベルギー料理をはじめ、中華、タイ、ベトナム、日本料理の調理済みがいろいろあって、アジアテイスト嗜好の我々にはありがたいチョイス。アペリティフから前菜、メイン、デザートとすべてが揃っています。サイズは大袋とは限らず、小家族でも1回で消費できる量の物、一人前用などがあり、少しずついろいろな物を選び楽しむことができます。基本は、picard独自のブランドですが、アイスクリームなど一般のブランドもあります。

下記サイト内には、レシピも紹介されています。

picard www.picard.be

Woluwe-Saint-Lambert店

Avenue Georges Henri 170, 1200 Brussels

Stockel店

Avenue de Hinnisdael 14, 1150 Brussels

Uccle店

Chaussée de Waterloo 670, 1180 Brussels

Waterloo店

Chaussée de Bruxelles 120, 1410 Waterloo

営業時間：月 13～20h 火-土 9～20h、日 9～13h

読者からのお勧め商品

お菓子はどれもお勧めしたいお味。手に入りにくい枝豆やタコなど日本人には欠かせない食材もあります。鶏肉のミートボールなどそのままでもお鍋に入れても美味しそうです。「我が家のお気に入り」を見つけてください。

タコ

チョコレートパイ



枝豆



お役立ち情報満載の

日本トランスユーロ

ベルギー帰国セミナー

4月18日(木) 10h～12h(昼食付) 要予約
ブリュッセル弊社事務所

参加特典

- マイコン炊飯ジャー
- カバー付布団 6点セット
- 商品券

詳しくは会場でご案内！

お申込み・お問合わせ

TEL +32-2-733-2101

transeuro.jp

で検索！



冷凍食品マメ知識

急速冷凍食品(surgelé / diepvries)とは

収穫してすぐに冷凍された野菜、調理してすぐに冷凍した食品。

- 18°C以下で急速に冷凍されたもの。
- 冷凍した後、加工されていないもの。
- 18°C以下で保存されているもの。

冷凍食品(congelé / diepgevroren)とは

漁獲した後急速冷凍し小さく切った魚や、牛など屠殺した後熟すまで置かれてから冷凍した肉。

- 家庭の冷凍庫などで時間をかけて冷凍させた食品。
- 12°C以下で凍らせ、保存されているもの。

冷凍食品の扱いについて

肉や魚の解凍は5°C以下で低温解凍をすると、バクテリアの繁殖を抑え、解けた水分が食品に再吸収され余分な水分が出ません。半解凍(指で押してもへこまない程度)の状態です。

野菜は凍ったままで加熱(煮る、いためる)するのが原則。基本的に下茹でされているので、火を通しすぎないように加熱時間に気をつけましょう。

生野菜は収穫後流通に時間がかかり、ビタミンCが欠けていきますが、冷凍品は収穫後すぐに処理されているので、ビタミンCの損失が少ないのが利点です。ラップした状態で電子レンジ加熱したり、流水で解凍するとビタミンCの損失を押さえることができます。しかし、野菜によっては、冷凍前の加熱時に細胞内の水分が膨張した水蒸気に変化して細胞膜を破壊し、調理時の再加熱でさらに細胞が破壊されます。

基本的に調理食品も野菜同様冷凍のまま加熱します。中には、十分解凍してから加熱する食品もありますので、注意書きに従いましょう。

商品に記載されている賞味期限は、-18°Cのコンディションで保存された場合の期限です。家庭の冷凍庫はドアの開閉回数が多くなったり、温度変化が激しいので、食品の表面が乾燥したり、霜がついたりします。家庭では、2～3カ月以内に消費しましょう。

一度解凍した食品、解凍後火を通した食品を再度冷凍しないようにしましょう。

購入のポイント

食材が割れていたり、袋の中で固まっていたりしないかチェックしましょう。箱や袋の中にザラメ雪のようなものがついていると、温度変化があった証拠です。このような商品は避けましょう。

JPI ベルギーの日系旅行代理店 Japan P.I.Travel

▶締め切り間近! 春のJPIオリジナルツアー

昇天祭、聖霊降臨祭のご旅行は、内容充実の弊社主催ツアーで!

▶個人旅行やクルーズの旅は、JPIにお任せ下さい!

各国事情や、クルーズの旅に精通した専任スタッフが対応します。

詳細は弊社ウェブサイトです! ▶▶ <http://japanpitravel.com/>

チケットデスク: 02.5100120 ticket@japanpitravel.be

JPI ツアーデスク: 02.5100124 tour@japanpitravel.be

個人旅行デスク: 02.5100139 vacances@japanpitravel.be