

年末年始のご馳走は 丹精國鶏で 常備して安心 冷凍の鶏肉



りんごを長く美味しく食べるために



りんごの保存方法

りんごの旬は冬なので、基本的には常温で保管しても大丈夫ですが暖房のきいた室内は避けます。玄関や日光の当たらないベランダに置いておくのが良いでしょう。長く保存したい場合は冷蔵庫での保存をおすすめします。りんごは乾燥に弱いので、手間はかかりますが新聞紙やキッチンペーパーなどで1個ずつりんごを包んで乾燥を防ぎます。

冷蔵庫に入れる場合も、新聞紙などで包んだりりんごをさらにポリ袋に入れて、しっかり口を閉じます。りんごから出るエチレングラス(植物の成長ホルモンのようなもので、野菜や果物を早く成熟させる作用があります)の影響が他の野菜や果物に及ぶのを防ぐためです。

段ボールに入ったりんごは、入ったままの状態での保存しがちですが、りんごもお互いのエチレングラスで熟成が促進されるので、1個ずつ包んで段ボールに入れて保存します。乾燥を防ぐこともできます。

冷凍保存もできます。丸ごと1個冷凍することはできませんが、スライスしてから冷凍庫で保存して、半解凍で食べるとシャーベットのような味わいが楽しめます。スムージーやアップルパイなどお菓子作りに活用するのもおすすめです。

冷凍保存するには、りんごを薄くスライスし(1～1.5cm程度の厚みがあっても大丈夫でした)冷凍用保存袋に重ならないように入れ、空気を抜いて密封してから冷凍庫に入れます。

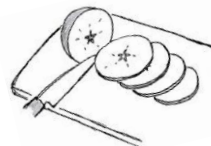
加工して保存するという手もあります。ジャムや甘煮にして密閉容器で保存するのも良いし、冷凍用保存袋に入れて冷凍保存してもOK。それを、毎日食べるヨーグルトのトッピングにしたり、ホットケーキミックスに混ぜ込んでりんごケーキ、冷凍のパイシートでアップルパイを作ったりして、一年を通して八ヶ岳会のりんごを食べています。そして、これらがなくなる頃、また八ヶ岳会のつがるの季節が巡ってくるのです。



食べ方ひとくちメモ

「スターカット」りんごを横にして薄く輪切りにする切り方。真ん中の芯の部分が星☆の形に見えることから「スターカット」と呼ばれています。スターカットなら皮や皮の近くに多い食物繊維やビタミン類をむだなく摂ることができ、食べないのは芯とツルだけ。食べられる量が増えてお得。生ゴミが減ってエコ♪果肉に対して皮の面積が少ないから、皮つきでも食べやすい。まだ噛む力が弱い小さい子や、年配の方にもおすすめ。サクサクとスナック感覚で食べられますよ。

他に、生のまま(いちょう切り)レンジでチンしてシナモンを振ってヨーグルトと食べると美味しいです。



鶏肉、 食べていますか？

生活クラブの鶏肉は、遺伝子組み換えでないエサを与えて健康的に育てられています。生産者から学ぶ機会(※)があると、市販のものとの違いがよくわかり消費材の丹精國鶏に愛着がわきました。(※ 2021.6.25 丹精國鶏生産者交流会開催)

おいしさについては、忘れられない場面があります。初めて丹精國鶏を食卓に出した日に、夫と長男が別々の時間に食べたにもかかわらず「今日の肉、おいしいな」と言ったのです。これには驚きました。日頃仲の良いくない2人が同じ言葉を...というもあります(？)、やはりおいしいのね、と納得。身体によくておいしいものは食べたいと思わないですからね。

「生で届くから使いやすい」という意見が多いのですが、なかには「鶏肉は足が速い」からと敬遠している人もかもしれません。適切に管理すれば日持ちするけれど、使いそびれてしまって...とりあえず冷凍庫に入れておこう...ということって、あります、あります。食事の予定が立たないかも...という方には、冷凍鶏肉をおススメします。



冷凍の丹精國鶏があるのを ご存知でしたか？

冷凍「鶏モモ肉」は、2パックに分かれていて使いやすい、「鶏モモ肉(皮なし)」もあります(←皮の苦手な方にストレスなし)。

冷凍「鶏ミンチ」はバラ凍結になっているので、細かな鶏そぼろやキーマカレーに使ってみてください。

肝や砂肝も冷凍消費材ができました。

「鶏砂肝スライス」は、薄いスライスが少量2パックになっているので気に入っています。ちょっと一品ほしいときに、流水でさつと解凍してから油で炒めて塩コショウするだけでおいしい。こんなふうに、基本は生肉だけど、

冷凍肉も常備しておくと重宝しますよ♪



ぜひ、おいしい丹精國鶏を食べてください。