

一玉買って無駄なく活用！



# かぼちゃの上手な保存法



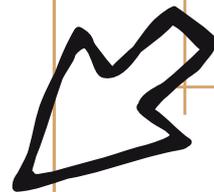
包丁の先を「斜め45度」に入れる。  
そこを支点にしてゆっくり包丁を下す。  
包丁が刺さる固さになるまで電子レンジで加熱してから切ってもOK



かぼちゃは一度切ってしまうと傷みやすい食材ですね。  
すぐに使わないときは冷凍しておくとし鮮度も保たれて美味しくしかも便利です！



切ったらすぐにスプーンでわたと種を取り除きましょう  
(冷蔵保存で5日ほど)



用途に合わせて切り分ける。  
・小さめの角切り…煮物などに  
・薄いくし形切り…ソテーなどに  
ラップで1回に使用する分ごとに包み電子レンジで1分加熱する。  
粗熱がとれたらラップごと冷凍用密閉保存袋に入れて冷凍する。  
(冷凍保存で2週間ほど)

※カットして生のままで冷凍も可能。  
使用する際は冷凍のまま加熱調理する。

加熱して潰した状態「マッシュかぼちゃ」を冷凍しておくとしポタージュやケーキを作る時に便利ですよ

