一目でわかる!冷凍・解凍チャート

分類	材料・料理名	冷凍保存				解凍方法			
		下処理・保存単位など	使用商品 ※1			冷蔵庫で自然解凍	電子レンジ解凍	凍ったまま調理・利用	常温解凍（20℃前後）
野菜	ほうれん草（生のまま）	洗って水けをきり、そのまま		●				●（凍ったままゆでる）	
	ほうれん草（ゆでで）	固めにゆで、水けをしっかり絞って1回に使う分づつ小分けして	●				●	●	
	小松菜	4～5cm長さに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●					●	
	チンゲン菜	葉は株からはずして4～5cm長さに、軸は食べやすい幅に切り、1回に使う分ずつ小分けして	●					●	
	にら	2～3cm長さに切り、使いやすい分量に小分けして	●					●	
	セロリ	太い茎は5mm厚さの斜め切り、細い茎はあらみじん切りし、それぞれ1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	●
	玉ねぎ	大きめのみじん切りまたは厚めのせん切りにし、1回に使う分ずつ小分けして	●				●（半解凍程度）	●	●（半解凍程度）
	白菜	ざく切りにして		●				●	
	キャベツ（生のまま）	1㎝幅、ざく切りなど使いやすい大きさに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	
	キャベツ（ゆでて）	10秒ほどゆでて水けをふき、1回に使う分ずつ小分けして	●					●	
	アスパラガス	根元のかたい皮を除き、食べやすい大きさに切って		●				●	
	ブロッコリー	固めにゆでて水けをふき、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	
	カリフラワー	小房に分けて		●			●	●	
	絹さや	5～10秒ゆでて水けをふき、１回に使う分ずつ小分けして	●					●	
	さやいんげん	長いままもしくは使いやすい長さに切って		●			●	●	
	オクラ	塩でこすり洗いして水けをふき、へたを除いて		●				●（凍ったままゆでて刻む）	
	かぼちゃ（生のまま）	使いやすい大きさに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	
	かぼちゃ（マッシュ）	ゆでたらつぶして冷まし、1回に使う分ずつ小分けして	●				●		
	きゅうり	薄切りまたは1㎝厚さに切り、塩もみ後、1回に使う分ずつ小分けして	●						●
	トマト・ミニトマト	ヘタをとり、丸ごと		●			●（半解凍程度）	●	●（半解凍程度）
	トマト（切って）	ヘタをとって適当な大きさに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●				●（半解凍程度）	●	●（半解凍程度）
	なす（生のまま）	使いやすい大きさに切って水にさらした後、水けをふき、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	
	なす（焼いて）	焼いて皮をむき、食べやすい大きさに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●				●		●
	パプリカ	使いやすい大きさに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	
	ピーマン	使いやすい大きさに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	
	大根	3～4㎝厚さの輪切り、または使いやすい大きさに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●				●（半解凍程度）	●	●（半解凍程度）
	大根おろし	きめ細かくすりおろし、1回に使う分ずつ小分けして	●						●
	ごぼう（乱切り/ぶつ切り）	水にさらしてアク抜き後、水けをふいて		●			●	●	
	ごぼう（ささがき/せん切り）	水にさらしてアク抜き後、水けをふき、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	
	にんじん	薄いいちょう切りや太めのせん切りなど小さめに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	●
	れんこん	使いやすい大きさに切り、酢水に5分ほどさらした後、水けをふいて	●					●	●
	じゃがいも	ゆでたらつぶして冷まし、１回に使う分ずつ小分けして	●				●		
	さつまいも	使いやすい大きさに切って水にさらした後、水けをふき、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	
	里芋（生のまま）	煮物用に大きく切った場合		●			●	●	
	里芋(加熱して)	ゆでてそのまま、もしくはつぶして冷まし、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	
	長芋（すりおろして）	酢水に10分ほどさらした後、水けをふいてすりおろし、1回に使う分ずつ小分けして	●				●		
	長芋（切って）	使いやすい大きさに切り、酢水に10分ほどさらした後、水けをふいて	●				●	●	
	きのこ類	石づきを除いて使いやすい大きさに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	●	
	もやし	洗って水けをきり、そのまま		●			●	●	
	しょうが	すりおろすか、使いやすい状態に切り、それぞれ少量ずつ	●					●	●
	にんにく	皮つきのまま１粒ずつ	●					●	
	長ねぎ	みじん切り、小口切り、薄めの斜め切りなどにし、使いやすい分量ずつ	●					●	
	小ねぎ	水けをよくふき取り、小口切りにして		●				●	

※冷凍保存期間は食品の状態や冷蔵庫の環境により変動します。一般的に生鮮食品で2週間、それ以外でも1ヶ月程度を限度に早めに使い切りましょう。

一目でわかる!冷凍・解凍チャート

分類	材料・料理名	冷凍保存				解凍方法			
		下処理・保存単位など	使用商品 ※1			冷蔵庫で自然解凍	電子レンジ解凍	凍ったまま調理・利用	常温解凍（20℃前後）
			サランラップ						
魚介	一尾魚	頭・内臓を取り除いて一尾づつ	●			●			
	切り身魚	一切れづつ	●			●			
	干物	1枚づつ	●			●			
	アサリ	殻をよく洗い、砂抜き後、水けをふいて		●				●	
	イクラ・タラコ	1回に使う分づつ小分けして	●			●			
	ゆでダコ	1回に使う分づつ小分けして	●			●			
	イカ	そのまま、または用途に合わせて使いやすい状態にして	●			●			
肉	薄切り肉	1回に使う分ずつ小分けして	●			●			
	鶏もも肉・胸肉	1回に使う分ずつ小分けして	●			●			
	ひき肉	1回に使う分ずつ小分けして	●			●			
	ハム・ベーコン・ソーセージ	1回に使う分ずつ小分けして	●			●			
豆・豆製品	豆類	水煮して冷まし、煮汁ごと1回に使う分ずつ小分けにして			●		●		
	納豆	包装容器ごと		●					●
	油揚げ	細く刻んで		●				●	
ごはん・パン・めん類	ごはん	炊きたてを1膳ずつ	●				●		
	食パン・ ロールパン	1枚（1個）ずつ	●					●	●
	うどん・そうめん / パスタ	ゆでためんを1食分ずつ	●					●	
	餅	1個ずつ	●				●	●	
乾物・乾燥食品	のり・ 昆布など乾物一般	包装袋の口をしっかり閉じて		●					●
	茶葉・コーヒー豆	包装袋の口をしっかり閉じて		●					●
	干ししいたけ	戻して、または煮含めて汁けをきり、1回に使う分づつ小分けして	●				●		
おかず	シチュー/カレー	じゃがいもはつぶし、コンテナーの7～8分目量までを限度に			●	●	●		
	ハンバーグ	火を通してから1個ずつ	●				●		
	肉団子/ミートボール/つくね	加熱調理後、よく冷ましてから		●			●	●	
	野菜の肉巻き（焼いたもの）	よく冷ましてから１つずつ	●				●		
	焼き魚	一切れずつ	●			●	●		●
	から揚げ/ とんかつ	揚げた後、しっかり冷まし、1回に使う分ずつ	●				●		●
	コロッケ	衣をつけた後（揚げる前）、1個ずつ	●					●	
	きんぴら/切干大根/ひじき煮	冷まして汁けをきり、1回に使う分ずつ小分けして	●				●		●
	かぼちゃ煮/里芋煮/さつまいも煮	冷まして汁けをきり、1回に使う分ずつ小分けして	●				●		
	錦糸卵など加熱調理済の卵	1回に使う分ずつ小分けして	●				●		●
	トマトソース	そのまま		●					●
	トマトソース（小分け冷凍）	少量使う分づつ小分けして	●						●
	だし/スープストック（ストレート）	バックに入れた時の厚みが1cm程度までを限度に		●					●
	だし/スープストック（濃縮）	濃いめにとって、製氷皿でキューブ状に凍らせて		●				●（好みの濃度に薄める）	

※冷凍保存期間は食品の状態や冷蔵庫の環境により変動します。一般的に生鮮食品で2週間、それ以外でも1ヶ月程度を限度に早めに使い切りましょう。

※1各アイコンはそれぞれ下記を指しており、使用方法は記載している通りとなります。

サランラップ®＋ジップロック®フリーザーバッグ…「サランラップ®」で包んでから「フリーザーバッグ」に入れ、空気を抜いてジッパーを閉める

ジップロック®フリーザーバッグ…「フリーザーバッグ」に直接食品を入れ、空気を抜いてジッパーを閉める

ジップロック®コンテナー、ジップロック®スクリューロック®…「コンテナー」または「スクリューロック®」に直接食品を入れしっかりとフタを閉める