

2021年4月27日

冷凍＝調理法 プロのテクニックを大公開！

ゆでないパスタ だし解凍 食感チェンジ 栄養価アップ etc..

『西川剛史のおいしすぎる冷凍レシピ』5/17発売！

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)はムック『西川剛史のおいしすぎる冷凍レシピ』を2021年5月17日に発売します。

昨年5月に発売した第1弾『ぐぐっと時短&もっと絶品! 決定版 感動の冷凍術』は、116の食材ごとに適した冷凍術と46品のレシピを掲載。冷凍した野菜をだしで味付けしながら解凍する「だし解凍」や、調味料とともに食材をそのまま冷凍する「下味冷凍」など、便利で斬新なレシピが支持を集め、**来月の重版を含め11万部を突破する大ヒットとなりました。**本誌はその第2弾で、反響の大きかった「冷凍レシピ」に特化し、113品のレシピを収録。冷凍術を利用した「時短」「食感チェンジ」「栄養&旨みアップ」など、驚きのテクニックが満載です。市販の冷凍食品を活用した、ユニークなアイデアレシピも見どころです。

著者の西川さんは、大学、大学院で食品を専門に学び、卒業後は冷凍食品メーカーに就職。野菜ソムリエ、調理師免許、フードスペシャリストの資格を持ち、食品全般の知識も豊富です。その経験と知識を生かした西川さんのレシピは、失敗がなく誰でもおいしく調理できることも特徴です。本誌はレシピだけでなく、食材の下処理、冷凍グッズ、冷蔵庫の使い方、冷凍にまつわるお悩みQ&Aなども収録。この一冊でプロの冷凍テクニックをすぐに実践することができます。

下味冷凍術

調味料&食材をまるごと冷凍! 食べるときは凍ったままフライパンで加熱するだけ。



食感チェンジ術



とろっと濃厚に!

冷凍すると繊維が壊れて旨みが出やすくなる!

旨みアップ



だし解凍術

生のまま冷凍した野菜に、めんつゆをかけて解凍するだけ!



冷凍術を活用するとこんなメリットが!

- ①調理の時短がかなう
- ②まとめ買い&フードロス回避で節約できる
- ③食材のおいしさと栄養をキープする
- ④新しい食べ方で料理の幅が広がる
- ⑤献立に悩まない

【著者:西川剛史(にしかわ・たかし)プロフィール】

1983年生まれ、大阪府出身。学生時代、家庭で冷凍食品が利用されていたことがきっかけで冷凍食品に関心を持つ。冷凍食品を利用すれば簡単においしい料理が食べられることに気づき、忙しいなかでも健康的な食事をとれることが、これからのニーズに合っていると思い、冷凍食品の道を志す。

近畿大学農学部食品栄養学科に入学し、大学卒業後は大阪市立大学大学院生活科学研究科修士課程を修了。卒業後は、冷凍食品メーカー、冷凍食品販売会社に勤務し、商品開発などの仕事に従事する。その後は経験と知識を生かし、家庭での冷凍テクニックを学べる資格講座を開講するほか、冷凍に関する新しい活動や事業、レシピ開発も積極的に行っている。2020年のテレビ、ラジオ出演数は30本以上、冷凍術の第一人者として幅広く活躍している。



『西川剛史のおいしすぎる冷凍レシピ』
発売日:2021年5月17日
定価:970円(税込)



『ぐぐっと時短&もっと絶品! 決定版 感動の冷凍術』
発売日:2020年5月19日
定価:990円(税込)

冷凍テクニックがあれば…

毎日の料理が、**もっとおいしくラクになる！**

この夏すぐ真似したい**113レシピ**を収録

冷凍すりおろし術



パックごと凍らせたトマトジュースをすりおろしてトッピングするだけ！



冷凍ながいもを削ってふわふわに！
口に入れると、とろろに変化!?

凍ったまま楽しむ



半解凍した冷凍アボカドにはちみつをかけて簡単アイス♪

野菜の下味冷凍術

副菜に困ったとき、
プラス一品にぴったり！

冷凍食品の活用術



冷凍保存が難しいもやしもOK！



かぶもそのまま冷凍！
冷凍効果でしっかり漬かる♪



下処理の多いじゃがいもは、冷凍食品を使えば時短に。

時短がかなう冷凍パスタ



**マカロニが
ゆでずに完成！**

- ①乾麺のまま具材と一緒に冷凍
- ②電子レンジで加熱
- ③フライパンで炒めたら完成

冷凍スイーツ



袋に入れて凍らせた野菜ジュースと冷凍フルーツを袋の上から揉むだけ♪