



「肉や魚を買いすぎたときの保存アレンジ編」

区で作成している、ごみ減量・リサイクル情報通信「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを紹介しています。

第32号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さんによる「プロジェクトサークルにとらボ」の協力により「肉や魚を買いすぎたときの保存アレンジ」のレシピを掲載。

大量に安く購入した、または買いすぎた肉や魚を、「とりあえず冷蔵庫保存」、「とりあえず冷凍」にすることが多い中、ほんのひと手間で次回すぐにおいしい料理にできるレシピ例をお届けします。冷凍庫に入れたまま、使い道をなくしたり、冷蔵庫に入れてそのまま鮮度や味が落ちてしまったりしないような工夫をお伝えします！ぜひ参考にしてみてください。

★おいしさポイント

- ・冷凍すると、肉は繊維が破壊されて柔らかくなるため、しっかりと味がしみ込みます。
- ・塩分控えめでも、しっかりと味がつくため、減塩になります。
- ・加熱後の冷凍肉・魚は短時間で調理が終わります。

★保存方法

- ・フリーザーバッグに食材と調味料を入れてもみこむ。
- ・冷凍（3週間くらい）、冷蔵（3日くらいまで）どちらもOKです。

今回のレシピ

1. 鶏もも肉のめんつゆ漬け

- 調理例 ①照り焼き
②親子丼

2. 鶏もも肉の塩だれ漬け

- 調理例 ①塩だれ焼き
②から揚げ

3. 鶏むね肉のみそマヨ漬け

- 調理例 ①鶏むね肉のみそマヨ焼き

4. 豚肉の生姜醤油漬け

- 調理例 ①生姜焼き
②肉野菜炒め

5. ひき肉の塩炒め

- 調理例 ①ミートソース

6. 魚（鮭）の甘酒漬け

- 調理例 ①鮭の甘酒漬け焼き

7. 魚（ぶり）の塩麹漬け

- 調理例 ②ぶりの塩麹漬け焼き

1. 鶏もも肉のめんつゆ漬け



材料・分量（2～3人分）

- ・鶏もも肉（カットする） 大1枚 約250グラム
- ・めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ5（約100cc）
- ・水 大さじ6（90cc）
- ・砂糖 小さじ1

フリーザーバッグに食材と調味料を入れてもみこむ。



調理例

① 照り焼き

【材料】

鶏もも肉のめんつゆ漬け 油

【作り方】

- （1）めんつゆ漬けを解凍する
- （2）油を薄く引いたフライパンに入れ、弱火で焼く



② 親子丼

【材料】

鶏もも肉のめんつゆ漬け
玉ねぎ1/2個分、卵2個
三つ葉など

【作り方】

- （1）冷凍の鶏を凍ったままフライパンに入れる。
- （2）玉ねぎをスライスして、フライパンに加え、フタをして中火にかけ煮る。
- （3）煮立ったら、アクを取りながら2分くらい弱火にして煮込む。
- （4）鶏肉に火が通ったら、溶いた卵を回し入れ、フタをして一呼吸おいて火を止める。
- （5）卵が半熟になったら、ご飯にのせ、刻んだ三つ葉を散らす。



2. 鶏もも肉の塩だれ漬け

材料・分量（2～3人分）

- ・鶏もも肉（カットする） 大1枚 約250グラム
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1
 - ・酒・みりん 各大さじ1
- フリーザーバッグに食材と調味料を入れてもみこむ。

調理例

① 塩だれ焼き

【材料】

鶏もも肉の塩だれ漬け 油

【作り方】

- （1）塩だれ漬けを解凍して、水気をペーパーでふき取る。
- （2）油を薄く引いたフライパンに入れ、弱火で焼く



② から揚げ

【材料】

鶏もも肉の塩だれ漬け
片栗粉、小麦粉、油

【作り方】

- （1）片栗粉と小麦粉同量を混ぜ、鶏の水気を軽くペーパーで取ってからまぶす。
- （2）油で揚げる



*調理方法の幅が広く、少量のお肉の残りであってもお弁当のおかずなど有効活用できます。

3. 鶏むね肉のみそマヨ漬け

材料・分量（2～3人分）

- ・鶏むね肉（カットする） 大1枚 約250グラム
 - ・みそ 大さじ1.5
 - ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・みりん 大さじ1
- （チューブのにんにくや、生姜を加えてもOK）
フリーザーバッグに食材と調味料を入れてもみこむ。



調理例

① みそマヨ焼き

【材料】

鶏むね肉のみそマヨ漬け 油

【作り方】

（1）みそマヨ漬けを解凍して、表面をスプーンで軽く取る。

（2）油を薄く引いたフライパンに入れ、弱火で焼く

*マヨネーズの酢とオイルの効果で、胸肉のパサつきが抑えられ、柔らかく仕上がります。



4. 豚肉の生姜醤油漬け

材料・分量（2人分）

- ・豚肉（切り落とし） 約200グラム
 - ・酒 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・しょうが 大さじ1（チューブOK）
- フリーザーバッグに食材と調味料をいれてもみこむ。



調理例

① 生姜焼き

【材料】

生姜醤油漬け 油

【作り方】

（1）生姜醤油漬けを解凍する

（2）油を薄く引いたフライパンに入れ、中火～弱火で両面焼く



② 肉野菜炒め

【材料】

生姜醤油漬け 家庭にある野菜など

(写真は玉ねぎ、にんじん、レタスの外葉や芯も使用)

【作り方】

- (1) 生姜醤油漬けを炒め、薄切りにカットした野菜を加え
合わせて炒める。

*肉の味がしっかりしているため、野菜は少しの塩・胡椒で味をまとめるだけでOK



酒も生姜も肉を柔らかくする効果があるんだって！



5. 合いびき肉の塩炒め

材料・分量 (2人分)

- ・合いびき肉 約 200 グラム
- ・塩 小さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 1
- ・コショウ 少々

合いびき肉を調味料で炒め合わせ、さめたらフリーザーバッグに入れて保存する



調理例

① ミートソース

【材料】 (2人分)

- 上記下味つきの合いびき肉・・・200 g
スパゲティ・・・・・・・・160～200 g
玉ねぎみじんぎり・・・1/2 個 (100 g)
サラダ油・・・・・・・・大さじ 1
トマトジュース・・・・・・・・100ml
ケチャップ・・・・・・・・大さじ 1
ウスターソース・・・・・・・・大さじ 1/2
にんにくチューブ・・・1 cm

【作り方】

- (1) 玉ねぎのみじんぎり、にんにくを油で炒め、解凍したひき肉を加えてトマトジュースで煮込む。
(2) 少し煮詰まったところに、ケチャップとウスターソースを加える。
(3) スパゲティは、たっぷりのお湯に塩を加えてゆで、ゆであがったら油を少しからめる。
(4) スパゲティにミートソースをかける。



*そのほか、麻婆豆腐や炒飯や野菜炒めなど少し肉を使いたい料理にも便利です。

*甘酒や塩麴が残っていたら、以下の通り魚料理にもお勧めなので、試してみてください！

6. 魚（鮭）の甘酒漬け



材料・分量（2人分）

- ・魚の切り身（今回は鮭） 2切れ
 - ・みそ 大さじ1
 - ・甘酒 大さじ2
- （チューブの生姜を加えてもOK）

フリーザーバッグに食材と調味料を入れて漬け込む



調理例

鮭の甘酒漬け焼き

【作り方】

- （1） 解凍してから、表面をスプーンで軽く取り、油を薄く敷いたフライパンに入れ、ふたをして中火で2分、裏返して約2分焼く。

*甘酒は魚の臭みを消し、ふっくらと香りがよく、甘みが控えめで上品な仕上がりになります。



7. 魚（ぶり）の塩麴漬け

材料・分量（2人分）

- ・魚の切り身（今回はぶり） 2切れ
- ・塩麴 大さじ1
- 付け合わせの野菜（例 玉ねぎ パプリカなど）

5と同様、フリーザーバッグに食材と調味料を入れて漬け込む。



調理例

ぶりの塩麴漬け焼き

【作り方】

- （1） 解凍してから、アルミホイルに野菜を置き、その上に魚をのせる。
- （2） オーブントースターで10分から15分焼く。

*魚焼きグリル、フライパンでフタをして焼くこともできます。



ぜひお家でお試ください。

