

# はじめに

冷凍食品は豊かで安定した食生活を維持する上で、きわめて重要な役割を發揮しています。そもそも食品は凍結することにより食品中の微生物の増殖が抑制され、食品成分の変質を防ぐことができるため、とれたて・つくりたての品質を維持しながら長期間の保存が可能になります。

これが冷凍食品の特性であり、他の食品にはない最大の役割です。

しかし、冷凍食品のこのような特性もその生産・流通・消費に係わる多くの関係者がそれぞれ果たすべき役割を理解し、協力することによって初めて發揮できることもぜひご理解いただきたいと思います。

また、調理の際にマスターしていただきたいのは、適切な「解凍」です。よりおいしく召し上がっていただくために、正しい知識を修得してもらいたいと思います。

この冊子は冷凍食品の特性を理解するための基礎的内容をわかりやすく解説した教材として作成しました。

教育現場、社内研修、お客様への説明など幅広い分野でご活用ください。

## 目次

### 冷凍食品 基礎知識(理論編)

冷凍食品とは	4
冷凍食品の品質保持期間	6
冷凍食品の栄養	8
業務用食材としての適性	9
冷凍食品の種類別品目数	12
業務用冷凍食品保存の注意	13
冷凍食品認定制度と「認定証」マーク	15
冷凍食品購入・受入れの注意	16
家庭用冷凍食品コラム(ホームフリージング)	18

### 冷凍食品 解凍・調理のポイント(調理編)

適切な解凍とは	20
解凍方法の種類	21
緩慢解凍	22
急速解凍(調理)	23
解凍のポイント	
生鮮品	26
野菜類	27
果実と果汁	30
調理冷凍食品	30
冷凍食品のハテナ?なるほど納得Q&A	35