70 常備すると便利な冷凍野菜やお惣菜を
おいしく保存&解凍するワザを大公開!

冷凍保存の新常識48

肉編……肉をやわらかくする魔法の粉や激ウマハンバーグをご紹介!
魚編……冷凍するとパサつきやすい魚をしっとりさせる冷凍術大公開!
野菜編……栄養豊富で時短も叶うおいしい冷凍野菜、教えます!
お弁当・デザート編……冷凍したままお弁当に入れられるおかずが家でも作れちゃう!

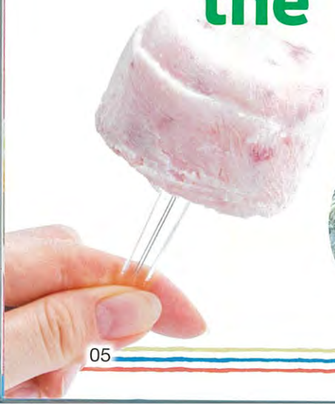
冷凍に欠かせないラップの最強はどっち!?

86 クレラップvsサランラップ
頂上決戦

まだまだあります! 冷凍お助けアイテムテスト

94 フリーザーバッグ
the TEST

column



LDK 特別編集
晋遊舎ムック
[便利帖シリーズ058]
定価[本体]680円+税

ずぼらさんでも今日からすぐマネできる
究極のラク&時短冷凍テク全部入り!!

冷凍の保存便利帖 2020

Reitou Hozon no Benrichou

冷凍レシピ本が大ヒット中!
家政婦mako
冷凍ずぼら
ソースも紹介!

頑張らずに美味しい!
もっと
ずぼら冷凍術

簡単! うまい! 失敗知らず!!
即うまレシピ56

- ☑ レンチンずぼらバーグ
- ☑ 半解凍トマトの冷製パスタ
- ☑ 炊飯器カオマンガイ
- ☑ 混ぜるだけ チョコバナナアイス etc.

3ステップで完了!
激ラク保存術71

こま切れ肉は 丸めてパックに!

しじみとえびは 水ごと凍らすが正解!

主婦たちが感動した!
魔法の冷凍テクベストランキング

きのこは冷凍でうまみ3倍アップ!

たらこはラップ冷凍で超便利

濃厚きわだつ冷凍たまごが絶品!

冷凍カット野菜はコープが最強! etc.
冷凍保存の新常識

保存容器の辛口採点簿

色の変化はあったけど、味に違いはなかった！ 中心が黒ずんだクレハの長期保存は気になります

check 3 おいしさキープ

ベストとワーストの違いは見た目だけ

唯一、クレハ保存の肉だけが変色し、冷凍焼けの一歩手前に。味も落ちているかと思いきや、おいしさに違いはなくベストと互角でした！ 今回は10日間冷凍の検証でしたが、保存期間が延びれば色の変化はますます大きくなるはず。味も影響が出てくる可能性があります。

検証方法

解凍ヒレ肉の色に注目

同じブロックからカットしたヒレ肉をフリーザーバッグに入れ、10日間冷凍。冷蔵庫で解凍させ、料理のプロが色の変化をチェック。その後、味の違いがわかるよう塩だけで味付けし、同じフライパンで片面それぞれ2分加熱。実際に味比べをしました。

ほかと比べて明らかに黒い！ 評価 D

LAB.360 研究員博士（学術） 塩原みゆき

クレハ
フリーザーバッグおいしさキープ

とくに中央部は一段と黒い

酸素を通しにくいアルミシートを使用し、劣化を防ぐはずが真っ先に黒ずんだ。調理すると、味も見た目もほかと遜色はなし

冷凍前と変わらず鮮やかな赤をキープ!! 評価 A+

旭化成
ジップロック® フリーザーバッグ

脂身までクリアな白

赤身と脂身の境がはっきりしているのは、新鮮で状態がいい証拠

岩谷マテリアル
アイラップ

焼くと肉汁が中からジワッ

赤身も脂身も色鮮やかでキレイ！ 購入したときとほとんど変わらない。軽く焼けば、ピンク色を残したミディアムレアに

ダイソー
冷凍用フリーザーバッグ

そのまま赤身のツヤも

少し離れたところからでも繊維がわかるほど、肉ツヤをキープ

赤みキープで気になるところはナシ 評価 B

旭化成
ジップロック® スタンディングバッグ

少し濃いがセーフ

鮮やかな赤とは言えないまでも、ツヤと弾力は残したまま。脂身は乳白色をキープ。焼いても上位の肉と変わらずジューシー！ 100均のフリーザーバッグも、十分おいしさを保てた

旭化成
ジップロック® イージージッパー®

赤と白の境くっきり

セリア
フリーザーバッグ

サシの網目もOK

ライオン
リード新鮮保存バッグ

繊維も光沢も◎

キャンドゥ
スライダーフリーザーバッグくじら

サシもくすんでない

キャンドゥ
フリーザーバッグ

濃淡がなく均一

セリア
フリーザーバッグスライダー付

肉ツヤもよし

きれいな赤のまま 評価 A

ダイソー
スライダー付フリーザーバッグ

色もハリも申し分なし

クレハ
マチ付フリーザーバッグ

サシもくっきり

食欲をそそる肉本来の色をキープ。A+に比べ、赤みがワントーン下がったくらい。僅差でA評価に

冷凍カレーをレンチン解凍できる保存袋発見!! アイラップは縮みがなく温度ムラもナシ！

参考テスト 解凍しやすさ

「レンジ不可」っていうけど汁物はそのまま解凍したい！

検証方法

自動解凍であたため

一晩冷ませたカレーを、口部分を閉めたままレンジで自動解凍。袋の縮みやモレ、温度ムラを検証。

※「クレハ おいしさキープ」はアルミ素材のため、テストから外しました

アイラップの一人勝ち！

油分が多く高温になりやすいカレーはレンジ温めNG。でも解凍くらいはレンジですませたい。それを叶えてくれるのは、A判定までの4製品のみ！ ベストのアイラップは解凍も十分で、プロもうなる実力でした!!

LAB.360 研究員博士（学術） 塩原みゆき

アイラップの耐熱性にはびっくりです

凍った部分と液状の差が激しい 評価 D

クレハ
マチ付フリーザーバッグ

レンジから取り出した瞬間、袋口がアツアツ！ 逆にカレーは温度が上がらず、固形のまま残ったところも。マチ付は平らにしにくく、温度ムラの原因に

全体的に溶けて縮れナシ！ 評価 A+

岩谷マテリアル
アイラップ

0.009mmと他製品の10分の1以下の厚さなのに、群を抜く耐熱性！ 結びを解いてチンすれば、破裂はもちろん変形もなし。ブラボー！

凍った部分が残ったまま 評価 C

解凍にややムラ 評価 B

解凍温度なら破損せず 評価 A

第1位 うす～い見た目とは裏腹にスゴイ実力

岩谷マテリアル
アイラップ マチ付

【購入価格 200円／60枚】

縦350×210×マチ40×厚さ0.009mm

鮮度キープ	使い勝手	おいしさキープ	コスパ	
A	A+	A+	3.3円	A+

抜群の安定感で鮮度ばっちり！

第2位

旭化成ホームプロダクツ
ジップロック® フリーザーバッグ M

【購入価格 514円／45枚】

縦189×横177×厚さ0.06mm

鮮度キープ	使い勝手	おいしさキープ	コスパ	
A	A	A+	11.4円	B

意外とダイソーの2タイプも健闘しました！

総合ランキング	メーカー／製品名	サイズ	鮮度キープ	使い勝手	おいしさキープ	コスパ	
3位	旭化成ホームプロダクツ ジップロック® イージージッパー® M【購入価格 514円／30枚】	縦177×横203×厚さ0.07mm	A	A+	B	17.1円	C
3位	ダイソー 冷凍用フリーザーバッグ Mサイズ【購入価格 110円／25枚】	縦180×横220×厚さ0.07mm	D	B	A+	4.4円	A+
5位	ダイソー スライダー付フリーザーバッグ M【購入価格 110円／15枚】	縦180×横220×厚さ0.07mm	B	C	A	7.3円	A
5位	セリア フリーザーバッグスライダー付【購入価格 110円／17枚】	縦208×横178×厚さ0.07mm	C	A	B	6.5円	A
7位	旭化成ホームプロダクツ ジップロック® スタンディングバッグ【購入価格 218円／8枚】	縦143×横268×マチ88×厚さ0.06mm	B	A+	B	27.2円	D
7位	クレハ マチ付フリーザーバッグ M【購入価格 191円／18枚】	縦180×横220×マチ67×厚さ0.07mm	C	B	A	10.6円	B
7位	キャンドゥ スライダーフリーザーバッグ くじら M【購入価格 110円／10枚】	縦205×横180×厚さ0.06mm	C	A	B	11.0円	B
10位	ライオン リード新鮮保存バッグ M【購入価格 220円／20枚】	縦206×横178×厚さ0.06mm	C	B	B	11.0円	B
10位	セリア フリーザーバッグ M【購入価格 110円／15枚】	縦280×横200×厚さ0.07mm	B	D	B	7.3円	A
12位	キャンドゥ フリーザーバッグ M【購入価格 110円／15枚】	縦205×横180×厚さ0.06mm	C	D	B	7.3円	A
13位	クレハ フリーザーバッグ おいしさキープ M【購入価格 209円／8枚】	縦205×横230×厚さ0.054mm	B	A	D	26.1円	D

常勝品に肩を並べる新星現る！

超有名ブランドだけあってジップロックはさすがの好成績。そんな王者を上回る性能＋最高コスパがアイラップ。 この2品さえあれば、冷凍化石と決別できます!!

コスパを含めた4項目で評価しました

鮮度キープ / 使い勝手 / おいしさキープ / コスパ

10日間冷凍したあと、解凍した肉のドリップ量や味など実際に食して判定。3人の識者が多角的に検証しました。

1枚約3円のアイラップが性能も使い勝手も圧倒！

お肉をまとめ買いして冷凍保存したまではよかったけど、霜や変色で食べる気がしない……なんて失敗を繰り返さないために、フリーザーバッグを大検証！ 4つのテストで、コスパ最高のニュースターを発見しました。

ベストの「アイラップ」はなんと1枚約3円！ 密封力を誇る「ジップロック®」を上回る結果となりました。

100均は使い勝手にバラつきがあった一方、おいしさはどれも合格点。逆に「クレハ」や「リード」はコスパはいいのに、鮮度キープに難ありと意外な結果に。そんな有名メーカーをおさえて、3位に食い込んだのがダイソー。丈夫でコスパ◎のフリーザーバッグなら、こちらもオススメ。

まだまだあります！ 冷凍ライフお助けアイテム

最強の食品のムダを撃退!! フリーザーバッグテスト

フリーザーバッグ

冷凍保存の相棒、フリーザーバッグ13製品を大テスト！ LDK的超オススメは、ポリ袋タイプのアイラップ！ 代名詞ジップロックの考えられた作りもスゴイ!!

食材の鮮度を保てるかドリップの量で検証！アイラップとジップロック®は全然出ませんでした!!

check 1 鮮度キープ

袋にたまるほどのドリップ量 評価D

ダイソー
冷凍用フリーザーバッグ

うま味が減りもったいない！

ドリップが多く出たということは、肉のうま味成分が逃げ、劣化が進んだ証拠。ワーストは保存期間が長ければ長いほど、鮮度の維持が難しくなります。

お肉がはりつきドリップが点在 評価C

フリーザーバッグと肉の間に赤い液状の層ができ、しみ出たドリップの存在がはっきり。とはいえ液ダレするほどの量ではないので、加熱調理する食品なら問題なし。C評価でも鮮度面は及第点。

検証方法
解凍後のドリップを比較

購入したその日にフリーザーバッグに入れ、新鮮な状態で冷凍保存。10日後、袋のまま冷蔵庫に移して完全解凍。2種類の肉×13製品のドリップ量を比べました。

ドリップをかき集めたら鮮度の差が見えた！

冷凍前は、一滴も肉についていなかった赤い汁。解凍後のドリップが鮮度落ちのバロメーターになります。アイラップと2つのジップロック®は、ドリップの判別がつきにくいほどわずか。買いたての鮮度をキープできました。反して、肉の表面にべったり赤い汁が浮き出たのがダイソー。肉のうま味が流れ出て、劣化が進んだ証拠が浮き彫りに。

ドリップとはわからないくらい!! 評価A

10日間冷凍した肉もフレッシュなまま

A評価の3製品は、どれもわずかなドリップ量！ 肉の水分もうま味も逃がさず、解凍後とは思えないほど新鮮さをキープ。スーパーの解凍肉より断然上です！

うっすらドリップが出てきてる 評価B

かき集めると数滴のしずくになり、ドリップとわかるレベル。新鮮さは十分キープでき、フリージング性能は○。B評価に2つも100均がランクインし、天下のジップロックに追いつきました。

ジッパーはもちろん、縦横比や指の入れやすさも重要！さすがのジップロック®！セリアは袋が深すぎます

check 2 使い勝手

まだまだあります！ 冷凍ライフお助けアイテム 最強の食品のムダを撃退!! フリーザーバッグテスト

縦長すぎて食材を出し入れしにくい 評価D

これだけ縦長だと、入れるときに口部分を汚してしまいそう。解凍など軽い乾物向き

ジッパーの突起が細いので、きっちり閉まったのか心配になる。強く引っ張るとゆがみそう

ストレスゼロの保存袋の条件は3つ！

ジッパーのはまりがいいこと POINT 1

プチプチっと小気味よい音と振動で、しっかり密閉できるジップロック®。セリアは、途切れ途切れに音が鳴るだけ。閉まり具合の差が音にも出た

ベロが出ていて厚めなこと POINT 2

ジップロック®のベロは引っ張りやすい中央部にあり、力が入れやすく一発できれいに開けられる。ダイソーはベロがなくぴったり重なって指が入りにくい

縦幅のほうが小さいこと POINT 3

横長のジップロック®は口が大きく開き、液体も注ぎやすい。反対に、縦長のセリアは深すぎて、出し入れがもたつく！ 袋の下の空気も追い出しにくい

ジッパーしっかりサイズ感もベスト！ 評価A+

マチが88mmあり、立てて使える優れもの。自立するのでレンジ解凍も寝かせずOK。ジッパーもしっかり閉じ、密閉性抜群

冷凍の大敵は酸化の原因となる空気。端までしっかり留まるスライダーで空気の出入りを遮断

A+に続いて悪いところナシ！開閉しやすい 評価A

ステーキ肉や切り身にぴったりのサイズ。スライドの開閉もスムーズ

口部が広い横長タイプ。アルミシートのため空気が少し抜きにくい

ベストの同社ジップロック®との違いは横幅。もう少し広ければベター

開閉でスライダーの感触が変わるので使いやすい！ きちんと閉まって安心

ポリ袋のアイラップも活用度大！

薄くてやわらかいポリ袋は、食材の形を選ばず重宝。安いからジャンジャン使えるのもいい

ジッパーに個体差アリ 評価C

密閉の実験をすると、音を立てて空気がもれ出す袋も。ジッパーが不安定

ジッパーの開けにくさが気になる 評価B

パチッパチッと開け閉めの音が大きく、開けるときは力が必要

開口部がぴったりくっつき、なかなかつまめず開けるのにひと苦労

マチの幅が狭いので、汁物は入れにくい。マチを活かしきれず

袋口はダブルジッパーとスライダーが◎

ジップロック®の丈夫な厚みとスムーズな開閉は前評判通り！ 見事ベストを独占しました。とくにイージージッパーは、スライド式にもかかわらず、密閉性はダブルジッパーと同レベル。プロも「これなら酸化しにくい」と太鼓判！ ワーストのセリア、キャンドゥのジッパーは、閉まった手ごたえが感じられず不安の声があがりました。

検証方法
プロが3つの観点からジャッジ

同じMサイズでも13製品の大きさはバラバラ。使い勝手の良い「サイズ」かプロの目で判定。加えて、袋口を繰り返し開け閉めし「開閉のしやすさ」をテスト。膨らませて押しても空気が抜けないか、「密閉性」の実験も行いました。