



Seattle
Public
Utilities

식품을 냉동하여 더 오래
보관하는 방법



냉동고 보관 가이드



냉동고를 이용하는 것은 음식 낭비를 줄이는 좋은 방법입니다. 또한, 식재료가 필요할 때 미리 준비해 놓을 수 있기 때문에 요리도 더 쉬워집니다.

본 가이드에서는 대부분의 식품에 적용할 수 있는 기본적인 냉동 방법을 소개해 드립니다.





식품을 냉동할 때 기억해야 할 팁

- 냉동고 온도는 0°F(-18°C) 이하로 유지해야 합니다.
- 식품은 1회분씩 나눠서 냉동합니다.
- 냉동상이라고 하는 프리저 번(freezer burn)을 예방하려면 식품에 공기가 닿지 않게 해야 합니다. 얼리기 전에 포장에서 공기를 제거하세요. 한 겹 더 포장하면 더 오래 보관할 수 있습니다.
- 포장 겉면에 라벨을 붙여 날짜와 내용물을 표시하세요.
- 권장 보관 기간은 품질 기준이지 안전 기준이 아닙니다. 냉동고는 식품을 거의 무한정 안전하게 보존해 주지만 맛과 식감은 오래 보관할수록 더 나빠집니다.
- 식품은 한 번에 다 쓸 만큼만 해동하세요.
- 냉장고 안에서 해동한 식품만 다시 냉동하세요. 그 외 다른 방법으로 해동한 식품은 먼저 익히지 않은 상태에서 다시 냉동해서는 안 됩니다.

포장



냉동고용 페이퍼

육류 포장에 사용합니다.



냉동고용 비닐 랩

육류 및 빵류 포장에 사용합니다. 반드시 냉동고용으로 만들어진 비닐 랩을 사용하세요.



고내구성 알루미늄 호일

냉동고용 페이퍼나 비닐 랩 위에 한 번 더 씌우는 용도로 사용합니다.



냉동고용 백

과일, 야채, 허브, 빵, 남은 음식 등의 포장 용도로 사용합니다. 이미 포장한 육류를 한 번 더 씌우는 용도로도 사용할 수 있습니다. 냉동고용으로 만들어진 백만 사용하세요.



냉동고용 밀봉 용기

과일, 야채, 허브, 남은 음식 등의 포장 용도로 사용합니다. 이미 포장한 육류 및 빵류를 한 번 더 씌워 보호하는 용도로도 사용할 수 있습니다. 냉동고용 용기만 사용하세요.

해동 방법

냉장고

과일, 야채, 육류 및 남은 음식 해동에 가장 적합한 방법입니다. 식품은 포장된 상태나 덮은 상태 그대로 접시에 담아 냉장고에 넣어 둡니다. 냉장고 온도는 40°F(4.4°C) 이하여야 합니다. 대부분 식품은 1-2일 이내에 해동됩니다.

차가운 물

빠른 해동 방법입니다. 식품을 물이 새지 않는 백이나 용기에 담습니다. 차가운 물에 담급니다. 완전히 해동될 때까지 30분마다 물을 갈아 주세요. 해동된 후에는 즉시 조리합니다.

전자레인지

빠른 해동 방법입니다. 식품을 전자레인지에서 사용할 수 있는 그릇에 담고 전자레인지를 해동 기능으로 설정합니다. 식품의 일부가 해동 중에 익기 시작할 수 있습니다. 해동된 후에는 즉시 조리합니다.

실온

빵 해동에 가장 좋은 방법입니다. 빵을 포장된 상태 그대로 카운터에 올려 둡니다. 자른 식빵의 경우 해동에 약 10분 정도 걸리고, 덩어리 빵인 경우 3-5시간 정도 걸립니다. 다른 식품은 실온에서 해동하지 마세요.



과일

냉동 과일은 스무디나 디저트, 베이킹 등에 사용하면 가장 좋습니다. 감귤류와 배는 이런 방법으로 잘 냉동되지 않습니다.

냉동 방법

1. 과일을 잘 씻습니다.
2. 못먹는 부분을 제거해 음식 쓰레기 용기에 버립니다.
3. 큰 과일은 슬라이스나 한 입 크기 조각으로 썹니다.
4. 과일을 가볍게 두드리듯 닦아 물기를 제거합니다.
5. 쟁반이나 접시 위해 한 겹으로 펼쳐놓은 다음 얼 때까지 냉동고에 넣어 둡니다. 이 단계는 선택 사항이지만 이렇게 하면 과일들이 서로 엉겨붙는 것을 방지할 수 있습니다.
6. 일단 얼고 나면 과일을 냉동고용 백이나 냉동고용 용기로 옮깁니다. 더 오래 보관하려면 이중 포장합니다. 봉하기 전에 공기를 최대한 제거합니다.
7. 라벨을 붙여 날짜와 내용물을 표시합니다.
8. 최상의 상태로 즐기려면 8-12개월 이내에 사용하세요.
9. 냉장고, 차가운 물 또는 전자레인지 사용해 해동합니다. 과일은 해동을 거치지 않고 언 상태로 사용할 수도 있습니다.



야채



얼린 야채는 조리용으로 사용하는 것이 가장 좋습니다.
양상추, 오이, 당근은 얼려서 쓰기 어렵습니다.

냉동 방법

1. 야채를 씻습니다.
2. 못먹는 부분을 제거해 음식 쓰레기 용기에 버립니다.
3. 야채를 조리할 때 필요한 크기로 썩니다.
4. 야채를 끓는 물에 잠깐 넣어 데칩니다.
5. 야채를 얼음물이 담긴 그릇으로 옮겨 식힙니다.
6. 물을 뺀 다음 가볍게 두드리듯 닦아 물기를 제거합니다.
7. 쟁반이나 접시 위해 한 겹으로 펼쳐놓은 다음 얼 때까지 냉동고에 넣어 둡니다. 이 단계는 선택 사항이지만 이렇게 하면 야채가 서로 엉겨붙어 뭉치는 것을 방지할 수 있습니다.
8. 일단 얼고 나면 야채를 냉동고용 백이나 냉동고용 용기로 옮깁니다. 더 오래 보관하려면 이중 포장합니다. 봉하기 전에 공기를 최대한 제거합니다.
9. 라벨을 붙여 날짜와 내용물을 표시합니다.
10. 최상의 상태로 즐기려면 8-12개월 이내에 사용하세요.
11. 냉장고, 차가운 물 또는 전자레인지 사용해 해동합니다. 해동하지 않고 언 상태 그대로 조리할 수도 있습니다.



야채

데치는 시간(분)

데치는 대신 부드러워질 때까지 익힙니다.

아티초크 속대	7
아스파라거스	2-4
브로콜리	3
브리슬스프라우츠	3-5
당근(다져서)	2
콜리플라워	3
통옥수수	7-11
가지	4
푸른 채소(조리용)	2-3
껍질콩	3
버섯(끓이지 않고 찢 것)	3-5
오크라	3-4
파스닙	2
완두콩	1½-2
감자	3-5
여름호박(다진 상태)	3
순무	2

근대
고구마
겨울호박

데치거나 익히지 않고 냉동 가능:

양파(잘게 다져서)
피망
여름호박(잘게 채썰어)
토마토

허브

얼린 허브는 조리용으로 사용하는 것이 가장 좋습니다.

냉동 방법

1. 허브를 씻습니다.
2. 허브를 가볍게 두드리듯 닦아 물기를 제거합니다.
3. 못먹는 부분을 제거해 음식 쓰레기 용기에 버립니다.
4. 허브를 얼음 트레이에 넣는데, 이 때 각 큐브에 2/3 정도 채웁니다.
5. 물, 육수, 녹인 버터 또는 올리브 오일을 허브 위에 부어 각 큐브를 채웁니다.
6. 큐브가 완전히 얼 때까지 얼음 트레이를 냉동고에 넣어 둡니다.
7. 허브 큐브를 트레이에서 분리해 냉동고용 백이나 냉동고용 용기에 담습니다. 더 오래 보관하려면 이중 포장합니다. 봉하기 전에 공기를 최대한 제거합니다.
8. 라벨을 붙여 날짜와 내용물을 표시합니다.
9. 최상의 상태로 즐기려면 6개월 이내에 사용하세요.
10. 허브 큐브를 소스나 수프 등 요리 안에 넣고 녹입니다.



육류, 가금류 & 어류

육류, 가금류 및 어류를 취급하고 준비할 때 일반적으로 적용되는 모든 안전 주의 사항을 따릅니다.

냉동 방법

육류가 밀봉된 진공 포장 상태로 들어있고 전체를 한 번에 해동해 조리할 계획인 경우 1-4단계는 건너뛰세요.

1. 매장 포장을 제거합니다.
2. 원하는 대로 지방을 잘라내고 뼈를 제거합니다. 못먹는 부분을 제거해 음식 쓰레기 용기에 버립니다.
3. 1회분씩 나눕니다.
4. 각 분량을 냉동고용 페이퍼나 냉동고용 비닐 랩으로 단단히 싸입니다.

버거 패티처럼 같은 포장 안에 여러 조각을 포장하는 경우 패티가 서로 붙지 않도록 각 조각 사이에 냉동고용 페이퍼나 랩을 끼워넣어 주세요.

5. 더 오래 보관하려면 냉동고용 페이퍼나 고내구성 알루미늄 호일로 두 겹씩 싸거나, 냉동고용 백이나 냉동고용 용기에 담습니다. 봉하기 전에 공기를 최대한 제거합니다.
6. 라벨을 붙여 날짜와 내용물을 표시합니다.
7. 최상의 품질을 위해서는 권장 보관 시간 내에 사용하도록 하세요.
8. 냉장고, 차가운 물 또는 전자레인지 사용해 해동합니다.



식품

보관 시간(개월)

생선 - 조리한 상태	2-6
(지방이 있는) 생선 - 조리 전 상태	2-3
(지방이 없는) 생선 - 조리 전 상태	6
가금류 - 조리한 상태	4
가금류 - 조리 전 상태	9-12
육류 - 조리한 상태	2-3
간 고기 및 스투용 고기 - 조리 전 상태	3-4
스테이크 및 로스트용 고기 - 조리 전 상태	8-12
참(소고기 & 양고기) - 조리 전 상태	9-12
참(돼지고기) - 조리 전 상태)	4
햄	1-2
베이컨 & 소시지	1-2
런치 미트 & 핫도그	1-2



빵

당장 사용할 계획이 아닌 빵을 보관할 때 가장 좋은 방법은 냉동입니다. 냉동한 빵은 냉장고에 보관한 빵 보다 상태가 훨씬 더 좋습니다.

냉동 방법

1. 빵을 원하는 사이즈로 미리 자릅니다. 이 단계는 선택 사항이지만 이렇게 해 두면 나중에 딱 원하는 만큼만 해동하기가 더 쉽습니다.
2. 빵을 냉동고용 비닐 랩으로 싸거나 냉동고용 백에 넣습니다. 더 오래 보관하려면 냉동고용 백, 냉동고용 용기 또는 고내구성 알루미늄 호일을 사용해 이중으로 싸입니다. 봉하기 전에 공기를 최대한 제거합니다.

또한, 몇 주 내로 사용할 계획인 경우 원래 비닐 포장에 그대로 넣어 두는 것도 좋습니다.

3. 라벨을 붙여 날짜와 내용물을 표시합니다.
4. 최상의 상태로 즐기려면 3개월 이내에 사용하세요.
5. 실온에서 해동합니다. 해동하지 않고 그대로 토스트하거나 베이킹할 수도 있습니다.





남은 음식

남은 음식을 냉동해 두면 빠르고 편리하게 데워 드실 수 있습니다!

냉동 방법

1. 남은 음식은 완전히 식힙니다.
2. 1회분씩 나눕니다.
3. 남은 음식을 냉동고용 용기나 냉동고용 백에 담습니다. 더 오래 보관하려면 이중 포장합니다. 봉하기 전에 공기를 최대한 제거합니다.
4. 라벨을 붙여 날짜와 내용물을 표시합니다.
5. 최상의 상태로 즐기려면 2-3개월 이내에 사용하세요.
6. 냉장고, 차가운 물 또는 전자레인지로 사용해 해동합니다.

돈을 절약하세요
시간을 절약하세요
음식 낭비를 줄이세요



**Seattle
Public
Utilities**

음식 낭비를 줄이는 방법에 관한 정보는 이곳을 참고하세요:

seattle.gov/util/stopfoodwaste

