

3つの食材を3つのステップで

レンジでおいしく仕上げるコツ

切り方は、大きさや厚みを均等に

食材の大きさや厚みが違うと、電子レンジのマイクロ波の当たり方が不均一になり加熱ムラができます。熱が均一に通るように、肉は厚みをそろえたり、野菜などは形や大きさをそろえて切ります。

お持ちの電子レンジはどちらのタイプ？

ターンテーブルありのタイプ

マイクロ波を横面から放出するタイプです。回転することで、マイクロ波を均一に当ててムラをなくします。

特徴を生かした置き方のポイント

外側に食品を置くことで効率よく温めることができるタイプと、中央に置いたときに最も効率がよく調整されているタイプと、メーカーや機種により異なります。

上から熱が来るので、上は火が通りやすく、下は火が通りにくいのが特徴です。

野菜を下に、肉や魚を上へのせると、肉の旨味が野菜にしみこみます。早く火が通るので肉がパサつく場合もあります。

フラットタイプ

マイクロ波を下から放出するタイプです。食材を均一に温め、加熱ムラも少なく仕上がります。

特徴を生かした置き方のポイント

温めるものを中央に置きます。耐熱皿を使うときは、中央をあけずに並べます。センサーが自動的に強弱を判断するので、置き方はこだわりません。下から温まるので、下は火が通りやすく、上は火が通りにくくなります。じゃがいもなど火が通りにくい根菜を下に、肉を上へのせると、肉の旨味が根菜にしみこみます。反対に肉を下、野菜を上にしたほうが時短になる場合もあります。

この本に掲載の料理はフラットタイプで作っていますが、ターンテーブルありのタイプでもおいしくできます。

耐熱袋で作る レンチンする際、密閉しない



電子レンジでの煮込み料理に使えます。耐熱袋の中に食材を入れてもみこんで、手を汚さず、洗い物を増やさずに、そのまま加熱調理、保存することが可能です。電子レンジで使用する場合は袋の口は結びません。袋の中に蒸気がこもると破裂する危険があるため、ふんわり軽くね

じるか、畳むだけでOKです。また、直置きはせず、必ず耐熱容器に置いてから加熱します。電子レンジ加熱時は耐熱温度が120℃を超えてしまうので、油分の多い食材を避けること。糖分や塩分でも、加熱時間によっては耐熱温度を超えることがあります。

耐熱温度：約120℃

クッキングシートで作る 両端をしっかりと包む

電子レンジで包み蒸しなどの蒸し料理に使えます。食材もあけるまで冷めにくく、そのまま食卓に出せて洗い物が減ります。

耐熱温度：約250℃



①正方形に切り、折り紙のように三角形に折る。



②①を一度開き、真ん中に材料をのせる。



③三角形に折ったクッキングシートの手前と奥の頂点を重ねて持ち、1~1.5cmの幅に3~4回折り込む。



④両端をキャンドー包みのように2回くらいひねる。

耐熱容器で作る ラップはふんわりとかける

幅広い料理で使用することができます。陶器やガラス製の耐熱容器は、食器としてそのまま食卓に出すこともできます。

耐熱温度：使用容器により違いあり