

冷凍食品が電子レンジでうまく調理できない… 電子レンジの調理時間は正しい？

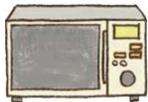
パッケージに記載されている通りに電子レンジで加熱調理したのに、まだ冷たいままだけど… 案内が間違っているの？

調理時間はあくまでも「目安」です。細かい調整はご家庭でお願いします。

電子レンジは、マイクロ波が食品中の水分子を振動させ、温める仕組みですが、機種や経過年数、冷凍食品の温度やレンジへの置く位置などによって温まり方が異なります。そのため、商品に記載されている調理時間は目安の時間となっており、パッケージ通りに調理しても十分に温まらない場合があります。

失敗しない温め方のコツ

冷凍食品をオート(自動)で温める機能のついた電子レンジもありますが、パッケージに記載された時間での調理をおすすめします。



東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



コーンコロッケ



中の生地が茶色く
カリカリに…

白身魚フライ



中身だけが焦げて
しまうことも…

十分に温まっていないと感じたら10秒ずつ追加で加熱して様子を見ましょう。一気に温めすぎると真っ黒に焦げてしまう場合もあります。

豆知識

製造元では、商品の調理時間の表示をどのくらいに設定するか、検証しながら設定しています。しかしながら、電子レンジにも種類があり、トレーの回転機能の有無などタイプは様々で、すべての機種で調理テストはできていません。

そこで、パッケージのご案内では「約〇分」と目安表示をしています。状態を確認しながら少しずつ調理時間を追加していきましょう。

また、蒸気口のついたレトルト食品は、加熱すると充満した蒸気の圧力により自動で蒸気口が開いて蒸気が抜けるように設計されています。どちらを上に向けるのか間違えると中身が漏れて庫内を汚してしまいますのでしっかり確認しましょう。

2023年
10月3週
(42号)

東海コープからの

おいしくって、

安全なおはなし

