

料理を始める前に

電子レンジの活用術



スイッチ一つで加熱でき、料理の温め直しはもちろん、食材の下ごしらえ、下ゆでも使えて便利な電子レンジ。コツを覚えてどんどん活用しましょう！

★お皿の置き方のポイント

<ターンテーブルタイプ> (お皿が回るタイプ)

ターンテーブルの外側の方が電磁波が強く当たるので、お皿は外側に置くとしっかり温まります。

<フラットテーブルタイプ> (回るお皿がないタイプ)

庫内に電磁波が拡散する作りになっているので、お皿は中央においておけば大丈夫です。

★どんな時にラップをする？

<ラップの効果>

- ・熱を閉じ込めて、温め効率を上げることができます
- ・水蒸気を閉じ込めて、しっとり仕上がります
- ・飛び散りを防止します

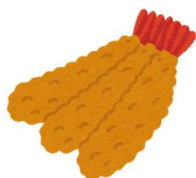
など

ラップをするもの

- ・しっとり仕上げたいもの (煮物や冷凍ごはん、肉まんなど)
- ・油がはねやすいもの (肉料理、焼きそば、カレーなど)

ラップをしないもの

- ・カラッと仕上げたいもの (揚げ物など)
- ・水分を飛ばしたいもの (湿気たのりなど)
- ・カリカリさせたいもの (チーズ、ポテトなど)



★電子レンジの加熱時間

家にある電子レンジのワット数を確認してみましょう。ワット数によって、同じものでも加熱時間が変わってきます。600Wを1とすると、500Wは1.2倍、700Wは0.8倍の時間がかかります。このレシピ集では、**電子レンジ加熱は500～600Wを想定**していますので、下記の表を参考にしましょう。



ワット数の違いによる「電子レンジの加熱時間」換算表

500W	600W	700W
1.2倍	基準	0.8倍
1分10秒	1分	50秒
1分50秒	1分30秒	1分20秒
2分20秒	2分	1分40秒
3分	2分30秒	2分10秒
3分40秒	3分	2分30秒
4分10秒	3分30秒	3分
4分50秒	4分	3分30秒
5分20秒	4分30秒	3分50秒
6分	5分	4分20秒
6分40秒	5分30秒	4分40秒
7分10秒	6分	5分10秒

<カリカリチーズの作り方>

材 料 スライスチーズ 2枚

作り方 スライスチーズは4等分し、クッキングペーパーにのせ、ラップはせず、電子レンジ600Wで1分30分程度加熱。軽く色づいたら、粗熱をとってできあがり！

★野菜の下ごしらえには・・・

野菜をゆでる代わりに電子レンジで蒸し調理ができます。お弁当のすき間に入れる少量のブロッコリーやかぼちゃなどを加熱するのにおすすめです。また、いも類など火の通りにくい食品を炒める時などに、あらかじめ電子レンジで加熱しておくことで短時間で調理できます。

耐熱容器に入れ、ラップをして、右の表の加熱時間を参考に調理してみましょう。

また、野菜を加熱する専用の容器もあるので、活用するのもよいです。











★電子レンジにかけてはいけないもの

- ・アルミホイルや金属の飾りがついた皿
→ 電磁波を反射して火花が散り危険！
- ・ガラスやプラスチックの容器 → 破損する可能性があります。
- ・木製の食器 → 劣化が早まります。

必ず陶器や電子レンジ可の記載がある

耐熱容器を使いましょう。

- ・殻や膜に覆われているもの（卵・栗・ソーセージ・たらこなど）
→ 内側から温まって圧力が上がり破裂して危険！
空気の逃げ道を作ってあげるとよいです。
○卵は殻から出して、ほぐしたり、黄身に穴をあけてから加熱してください。
- ソーセージは輪切りにしたり、切り込みを入れたりするとよいです。
- たらこなどは絶対電子レンジにかけないでください。

	野菜の種類	量（100g）	時間
水が多い野菜・きのこ	もやし、しめじ、しいたけ、マッシュルーム、まいたけ、えのきたけ など 	両手にのるくらい1杯 	50秒から1分くらい
葉を食べる野菜	ほうれん草、キャベツ、ニラ、小松菜、チンゲン菜、白菜、など ※ ほうれん草はアクが出るので、加熱後に流水で洗おう。 	切った状態で両手にのるくらい1杯 	1分30秒くらい
実・きん・こを食べる野菜	アスパラ、ブロッコリー、なす、さやいんげん、ピーマン、さやえんどう、長ねぎ など 		1分30秒から2分くらい
いも・根菜	いも類、かぼちゃ、枝豆、かぶ、とうもろこし、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、大根 など 	切った状態で片手にのるくらい1杯 	2分から3分くらい 火が通ったかつまようじを刺して確認しよう。

※ 切り方、用途によって加熱時間が前後しますので様子を見ながら加熱しましょう。

600Wの電子レンジを使用する場合の目安です

料理を始める前に

切り方 いろいろ



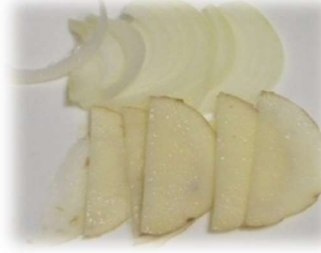
わぎ こぐちぎ
輪切り・小口切り

球状や、太くて長い食材(輪切り)細長い食材(小口切り)をそれぞれ端から切る



うすぎ
薄切り

食材を、端から薄く切る



せんぎ ほそぎ
せん切り・細切り

食材を薄く切り、それを1mm幅に切る



みじんぎ
みじん切り

せん切りにしたものを3mm角以下に刻む



はんげつぎ
半月切り

輪切りにしたものを半分に切る
または、円筒状の食材を、縦に半分に切ってから、端から切る



いちようぎ
いちよう切り

半月切りを半分に切る
または、円筒状の食材を、縦に四等分に切ってから、端から切る



ひょうしぎ き
拍子木切り

長さ5cmくらい、幅は7~8mmくらいの棒状に切る



たんざくぎ
短冊切り

厚さは薄く、長方形に切る



ささがき

えんぴつを削るように、包丁を寝かせて薄く切り落とす
包丁の代わりにピーラーでもよい



料理を始める前に

切り方 いろいろ

さいのめ^ぎ切り

1 cm角くらいのサイコロ型に切る



しきし^ぎ色紙^ぎ切り

正方形に薄く切る



ひと口^{ぐちだい}大

だいたい2 cm角



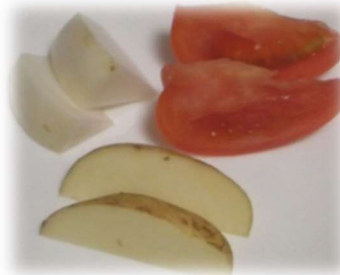
なな^ぎ斜^ぎめ^ぎ切り

円筒形の食材を端から斜めに切る



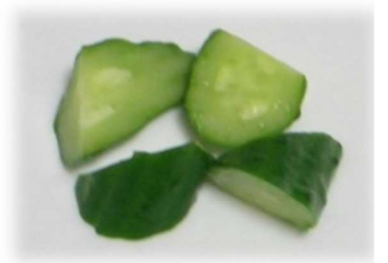
くし^{がたぎ}形^ぎ切り

球状の食材を、上から見て6～8等分に切る



らん^ぎ乱^{まわぎ}切り(回し^ぎ切り)

円筒形の食材を、回しながら切り口が上に来たところで大きめの斜め切りにする



ざく^ぎ切り

細長い食材や葉物野菜を3～4 cmの長さにざくざく切る



石づき^ぎをおとす

写真のように、きのこのかたい部分のみを切り落とす



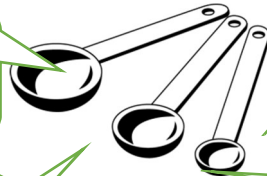
料理を始める前に

キッチングッズの使い方

～計量スプーン～

大さじ1杯
15ml

小さじ1杯
5ml



計量スプーンや計量カップは、粉物はすり切り、液体はふちまでしっかり入れて1杯です。

(3本セットの場合)
一番小さいスプーン 2.5ml
(小さじ1/2)

	小さじ 1杯	大さじ 1杯		小さじ 1杯	大さじ 1杯
水	5g	15g	酒	5g	15g
しょうゆ	6g	18g	マヨネーズ	5g	14g
みそ			ドレッシング	6g	18g
ソース類			油	5g	15g
みりん			小麦粉	3g	9g
砂糖	3g	10g	片栗粉	3g	9g

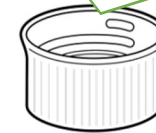
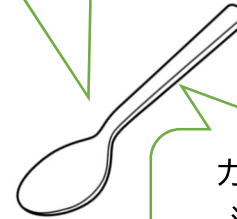
～計量カップ～

計量カップは、容量が200mlのものがおすすめです。一つのカップで粉ものやお米の量が量れるものだと使い回せます。料理用デジタルはかり（キッチンスケール）があると、さらに便利です。

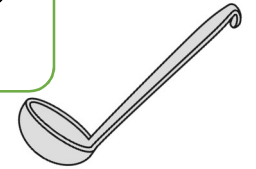
～身近な容器も 計量スプーン代わりに～

ティースプーン
液体なら4ml
粉ものなら2g

ペットボトルのキャップ
小さじ1位



カレー Spoon
液体なら8ml
粉ものなら4g



おたま
液体なら80ml
粉ものなら30g

～調理ばさみ～



調理ばさみは、葉物野菜を切るなど、包丁の代わりにもなります。「まな板や包丁を使う場所がなかったり、片付けが大変」という時、手軽に使えます。特に肉を切る場合におすすめです。肉を切った後は洗剤でしっかり洗いましょう

～皮引き(ピーラー)～

野菜の皮をむくだけでなく、包丁の代わりに野菜を切ることもできます。薄く、細く切りたい時におすすめです。横についている“でっぱり”を使って、芽をえぐり取ります。

じゃがいもの芽は、毒があるので、必ず取りましょう。包丁の刃元を使って芽をとれます。



分かりにくい調理用語

ことば	たとえば・・・	どんな意味?
むらす	ふたをして、むらす	加熱することをやめて、ふたやラップをして余熱で火を通すこと
ねかす	下味をつけた肉を冷蔵庫でねかす	何もせず、おいておくこと。味がしみこみやすい
さらす	切った野菜を水にさらす	たっぷりの水に2～3分浸けること
ほぐす	しめじの石づきを取ってほぐす	固まっている食材を手でバラバラにすること
ひと煮立ち	調味料を入れて、ひと煮立ちさせる	沸騰してから5～10秒ほど煮ること
さっと・・・	さっと炒める さっと煮る	食材の周りだけ火が通るくらい、手早く加熱すること
	さっと混ぜる	調味料や複数の食材が均等になるくらい素早く混ぜること

～水をきる～

★野菜はザルにあげて、ザルを上下にふったり、しばらく置いて、水気を落とします。

★キャベツや小松菜など、葉物野菜の水気をさらにしっかりきる方法は



野菜の入ったザルに、同じくらいの直径のボウルをかぶせる。
両手でしっかりと押さえ、上下に振る。
水が飛ぶので、流しの中でやってね!

★缶詰はふたを少しあけて、すき間から中身が落ちないように缶を斜めにして水分をきります。

～あいまいな量～

少々

親指と人差し指でつまんだ量。こしょうなら、ビンをふた振り出せるくらいの量



ひとつまみ

親指・人差し指・中指の3本の指でつまんだ量



ひとかけ

しょうがは親指の指先から第一関節までくらいの大きさ。にんにくは、1個の球根のうち1片



ひと株

ほうれん草や小松菜などの葉物野菜の数え方



一把(いちわ)

いくつかの株をまとめて束にしたもの



～水加減～

ひたひた

食材が少し水から顔を出すくらい



かぶるくらい

食材がちょうど隠れるくらい



たっぷり

食材が十分に全てつかえるくらい

