

電子レンジとオーブンの違いを ご存じですか？

「ラップをかけたままオーブンで焼いて、ラップが溶けてしまった。電子レンジでは大丈夫なのになぜ？」という問い合わせがありました。電子レンジとオーブンでは加熱方法が違うため、ラップなど電子レンジでは使えてもオーブンでは使えないものがあります。

オーブン加熱のしくみ

オーブン加熱は庫内全体を一定温度に保ち、食品を「焼く」機能。食品だけでなく容器やラップもヒーターにより加熱される。

電子レンジ加熱のしくみ

電子レンジは、外部からの熱で食品を徐々に加熱する他の加熱調理器具と異なり、マイクロ波という電波で食品内部の水分子を直接振動させることで生じる摩擦熱によって、食品内部から加熱する。電波は食品や水には吸収されるが、陶器やガラス容器は透過するため、中の食品だけを加熱することができる。食品そのものを温めるので、庫内の温度はオーブンほど高くない。ラップ・プラスチック容器は、耐熱温度140℃以上のものならば使用可能。

電子レンジ使用時の注意点 —加熱のし過ぎや金属容器の使用で、焦げたり火花や煙が出ることも—

- ・電子レンジで加熱し過ぎると高温になって、食品が焦げ、発火、発煙に至ることがあります。特に少量を加熱するときには注意が必要で、自動あたため機能は使わず、手動で様子を見ながら加熱してください。
- ・電子レンジでは、金属容器やアルミホイルなどは使用できません。市販の冷凍食品の外袋は、遮光性、酸素遮断性、防湿性などに優れたアルミ製（アルミ蒸着：透明フィルムにアルミを真空蒸着したもの）の袋が多く、そのまま電子レンジに入れて調理すると、火花が飛んだり発火する可能性もありますので、調理方法の説明をよく読んで調理してください。
- ・庫内が汚れたまま調理した場合、庫内の食品のカスが火花や発火の原因になることがあります。庫内、ドア内側などが汚れたら水拭きし、汚れが落ちにくい場合は薄めた台所用洗剤を含ませた布で拭いてください。

電子レンジ加熱、オーブン加熱で使える容器

使える容器やラップかどうか、材質や耐熱温度などを確認して使うようにしましょう。詳しくは取扱説明書に従ってください。

容器の種類	レンジ加熱	オーブン・グリル加熱
耐熱性ガラス容器	○	○
耐熱性のないガラス容器	×	×
耐熱性プラスチック容器	○(耐熱温度 140℃以上)	×
その他のプラスチック容器	×	×
ラップ	○(耐熱温度 140℃以上)	×
金属容器、金串、金網、アルミホイルなど	×	○
陶器、磁器	○ (金属の加工がある陶器・磁器は使用できない)	○
漆器、竹・木・籐・紙製品	×	×

電子レンジ、オーブンレンジの使い方については、以下のホームページをご参照ください。

○一般社団法人日本電機工業会「オーブンレンジ・電子レンジ 安全/正しい使い方」

<http://www.jema-net.or.jp/Japanese/ha/renji/safety.html#2>

ヒーブのワンポイントアドバイス

オーブン機能が付いている電子レンジの自動調理を選択すると、料理の工程で電子レンジ機能とオーブン機能が自動で切り替わる場合もあるため、使用する電子レンジの取扱説明書で使える容器を確認しましょう。また、クッキングペーパーやオーブンシートなど調理用の紙製品も、電子レンジとオーブンでは使い方や使用上の注意が異なるので、商品の表示をよく読んで使いましょう。



一般社団法人 日本ヒーブ協議会



当協議会は、企業等の消費者関連部門などに働く女性が、生活者と企業のパイプ役としてよりよい仕事をするため、その能力向上を目的に1978年に設立されました。現在、食品・化学・電機・流通・金融・マスコミなど、企業の消費者対応・消費者教育・広報・商品開発・営業・品質管理・CSR部門などの多様な業務に携わる女性たちが集い、異業種交流の特徴を活かしながら、情報や意見の交換を行っています。

東京の他、関西・九州に支部を持ち、2015年4月現在、賛助企業22社、会員が所属する企業70社、正会員86名が月例会や分科会を通じて、生活者と企業の信頼ある関係構築へ向けて活動しています。

日本ヒーブ協議会 HP <http://www.heib.gr.jp/>