

今年は猛暑！熱中症に備えよう！

人と社会を楽しく元気に

2016年6月23日

宝島社

「灼熱のキッチン」は熱中症の危険が！

夏こそ電子レンジ調理で「熱中症」予防！

～夏の定番「そうめん」料理で、まさかのキッチンが灼熱に～

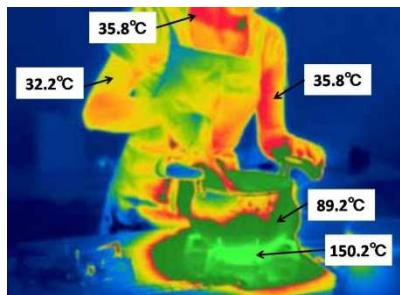


屋内にいれば、熱中症にはならないと思っている人がいますが、「熱中症」の約40%は屋内で発症しています。さまざまな条件が重なり、室温が30℃、湿度が60～70%を超えると屋内においても熱中症のリスクが高まります。家の中では、火を使うキッチンや、冷房を節約しているリビング、湿度が高いバスルームなどが熱中症を引き起こしやすい場所です。

※東京消防庁 発生場所別の救急搬送人員(平成25年6月～9月)より引用

※最高表対面温度

「そうめん」を作って、室温22～23℃のキッチンが35.8℃オーバーに



夏場のキッチンでの一番のストレスが「調理による熱気」!! 実験で室温を常時22～23℃の状況下で調理をし、手元付近の体表面温度をサーモグラフィーで計測したところ、空調管理を徹底している室内であっても、調理する人の最高体表面温度は35.8℃という結果に。調理時間が長時間になるほど料理する人への負担は大きく、「熱中症」リスクが高まるることは想像に難くありません。「いかに火を使わずに短時間で調理するか」が、熱中症にならずに夏の料理をするポイントです。

※THERMOS会社情報より引用

電子レンジを使うと「涼しく」料理ができます！



時短調理でもっとも活用されているのが電子レンジ。そのレンジが夏場にはキッチンの温度上昇を抑えるうえで強い味方に。夏のお昼ごはんの定番「うどん・そば・そうめん(冷)」などの麺類も、いつも簡単に電子レンジで調理するテクニックがあります。



ひき肉混ぜ油うどんやナポリタンなど簡単に作れます！

人気No.1料理ブロガーがおいしい「電子レンジ」レシピを提案！



『syunkon カフェごはん レンジで絶品レシピ』
2016年4月28日 発売
定価：本体500円 +税

「電子レンジ」レシピで
夏の「灼熱のキッチン」から解放！



著者：山本ゆり

累計430万部を突破する大人気シリーズ「syunkon カフェごはん」の著者・山本ゆりさんが新たに出版したレシピ本『syunkon カフェごはん レンジで絶品レシピ』には、耐熱コンテナひとつで作れる電子レンジ調理レシピが多数収録されています。著者自身「レンジ嫌い」でしたが、試作を重ねるうちに便利で画期的なものと気付き、その感動を伝えるべくしレシピを考案。レンジの機能を使いきれていない主婦にも嬉しいレンジ調理の幅を広げる裏技も多数収録しています。

夏の定番「麺類」もレンジで一発！
おいしく簡単に作れます！！



保存だけでなく！調理器具になる「耐熱コンテナ」!!



冷蔵・冷凍保存に便利な「耐熱コンテナ」、実は調理器具として活用できます。前出の本の半分以上のレシピに使用しており、加熱ムラが少なく短時間で火が通り、そのまま保存も可能です。

【チキンのトマト煮】

お鍋で作ると時間がかかるけど、耐熱コンテナだとレンジで6分！そのまま保存もできて便利！



【クッキーブラウニー】

オーブンでなく、電子レンジでできる！耐熱コンテナを型として使用。



もちろん耐熱ボウルも大活躍！みそバター焼きうどんはボウルに材料を入れてチンするだけ♪

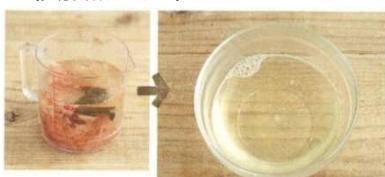


覚えておくと便利な電子レンジのプチテクニック

※600Wの電子レンジを使用

①だしをとる

耐熱カップに水1カップ、昆布5cm角、かつお節3gを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱し、茶こしでこす。



少量のだしをとるならレンジが便利！かつお節だけでとってもOK

②固いアボカドをやわらかく

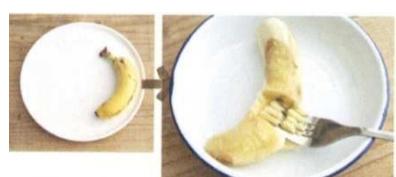
アボカド1個(200g)を半分に切って種を取り、切り口を下にして耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱する。



どうしても今日使いたいときに便利な裏ワザ！つぶしてディップや和え物にするには問題なく使えます。

③バナナを完熟にする

バナナ1本(150g)を皮つきのまま入れ、電子レンジで30秒～1分加熱する。



皮の一部がちょっと黒ずむぐらいまで。甘みが増してやわらかくなります。

④玉ねぎを炒める

玉ねぎのみじん切り1/2個分(100g)を耐熱皿に広げ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。



ハンバーグを作るとときはこれ！油で炒めないのでカロリーも抑えられます！

⑤豆腐の水きり

豆腐1丁(300g)をペーパータオル2枚で包み、包み終わりを下にして耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジで3分加熱する。



加熱後、新しいペーパータオルで包んで重しをのせれば、さらにしっかりと水きりできます！

⑥ドライパセリを作る

パセリの葉10gを茎からちぎり、ペーパータオルに広げる。ラップをかけずに電子レンジで2～3分加熱し、冷めたら細かく碎く。



冷めるとカサカサになるので、指で碎けます。湿った部分があれば追加で20秒加熱を。