

住まいのかわら版

Vol.47
2026年7月号

OGIKEN

<発行>
株式会社 荻野建築企画
戸田市上戸田1-1-17
TEL.048-445-5277
FAX.048-445-5865

電子レンジの特徴を知って便利に使いましょう

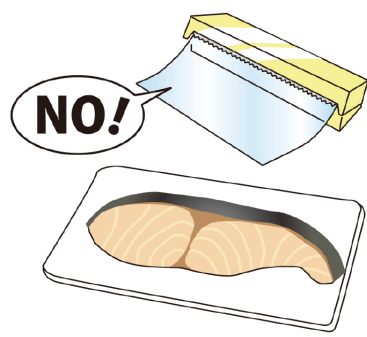
皆さまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「電子レンジ」です。

便利な電子レンジの使い方について、さまざまな知恵をご紹介します。

今さら聞けない!? 使い方の基本のき

●**タイプによる食品の置き方**：電子レンジにはターンテーブル式と、フラット式があります。ターンテーブル式の多くは、食品を回転移動させながら一方から出るマイクロ波をあてて温める仕組み。食品は中心を避け、外側に置きましょう。中には中心に置くタイプもあるので、取扱説明書のご確認を。フラット式は、マイクロ波が庫内全体に拡散されるので、食品を中心に置くのがベストです。

●**ラップ、かける? かけない? …ラップを** かけなくていい食品が、汁物や揚げ物、焼き物。ラップをかけるのは、水分を逃したくない食品。カレーやシチューなどがかったもの、シユウ



揚げ物や焼き物はラップをかけるとう蒸気ですりしてしまいます。加熱のしすぎに注意しながら、温めましょう。

マイなどの蒸し物です。
●**温めるときの注意や工夫**：油物や糖分・塩分が多い、タレがかかった食品は、高温になりやすいのでご注意を。ラップが食品に密着しない工夫として、端を少しあげる、またはつまようじて穴を2、3カ所あけると、水蒸気が少し抜けて密着を防げます。
●**温めた直後の扉**：庫内に湿気が多い、水滴がついているといった場合は5〜10分ほど扉を開けましょう。そのまま閉めるとサビの一因になり、そ

使える食器や容器を把握し 安全に使いましょ

電子レンジ対応かどうかが大切です。対応でない器を使うと、割れや変形、溶けるといったトラブルにつながり、食品へも影響します。

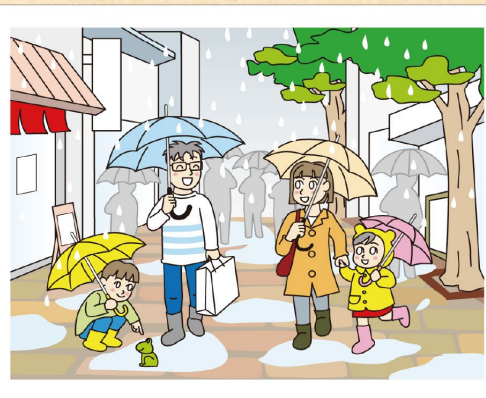
●**陶器や磁器**：多くは使えますが、作家物など、釉薬や製法によっては使えない場合も。ヒビがある器は、さらに傷んだり、火花が出ることもあるので使用を控えましょう。ツルツルした手触りの磁器は、吸水性のない硬い素材なのでおすすすめ。ガラガラした手触りの陶器は、磁器よりも水分を含

れがひどくなると、火花が出る可能性が。熱がほんのり残った庫内を、キッチンペーパーなどで拭くのもおすすすめ。熱で浮き上がった汚れがいくらか落ちる場合があります。

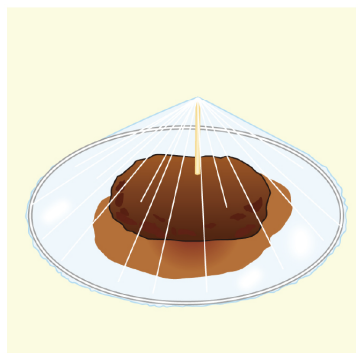
頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

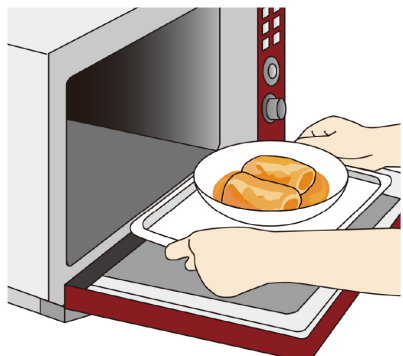


答えは裏面をみてね！



食品につまようじを1本刺してラップをかければ、つまようじが支えとなり、ラップが密着しにくくなります。

●**ガラス製**：「電子レンジ対応」「120℃以上の温度差に耐えられる」と表示の器を使いましょう。冷蔵庫か



アツアツのお皿を触るのは危険！電子レンジ対応の熱くならないトレーの上に置いて温めれば、手軽に取り出せます。

ら出してすぐの冷たい器は少し置いて、温めることをおすすすめします。
●**庫内のお手入れ**：水1カップに重曹大さじ1を溶かし、耐熱容器に入れてチン。庫内が温まった状態で扉を閉めたまま15〜20分ほど放置すれば、温められた水蒸気が庫内の汚れを浮き上がらせ、温まった重曹水で汚れ落ち効果がアップ。庫内の重曹水をペーパーなどで拭き、水拭き、乾拭きをします。