

冷凍食品の電子レンジでの調理について

一般社団法人 日本冷凍食品協会

Q.冷凍食品のフライをパッケージに表示されたワット数、時間で電子レンジで調理したのですが、中身が焦げてしまいました。なぜですか？

A.一般的に電子レンジは、庫内でマイクロ波を発生させ、食品中の水分子を振動させることで摩擦熱を発生させ加熱する仕組みとなっています。マイクロ波は電子レンジの機種や使用年数によって異なります。また食品の大きさや形、数量または、置く位置、製品の温度等によって、加熱ムラが生じることがあります。

パッケージに表示された調理時間内の加熱であっても、マイクロ波が局部的に集中し、過加熱となって焦げが発生する場合があります。特に、タルタルソースやマヨネーズ類等の水分や油分の多いものは加熱されやすく、それらが中身に入ったフライ等で起こりやすい現象です。



Q.冷凍食品を電子レンジのオート（あたため）機能で温めても大丈夫ですか？

A.オート（あたため）機能は使用せず、パッケージに表示されている通りの手動設定で温めてください。電子レンジはワット数が高いものがありますが、冷凍食品を調理する場合は500ワットや600ワットに切り替えてから加熱してください。冷凍食品を電子レンジで加熱すると、まず「解凍」され、温められます。「解凍」は低めの出力の方がムラなく均一に進みます。

特にお弁当用フライなど、少量の食品や加熱時間が短い食品の場合には、オート（あたため）機能で加熱すると加熱ムラが大きくなり、冷たい部分が残ったり、加熱しすぎて焦げる場合があります。