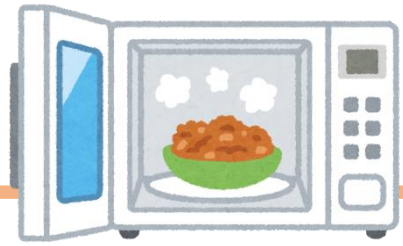


「電子レンジ調理の注意点」



電子レンジは手軽に食品を温めることができ、便利な調理器具として普及していますが、使用方法を誤ると事故につながる恐れがあります。

電子レンジはどうやって食品を温めるの？

電子レンジは電波の一種であるマイクロ波を照射して食品を温めています。食品中の水の分子がマイクロ波によって振動を起こし、水分子同士の摩擦熱によってその周囲の温度が上昇し、食品が温まっていきます。

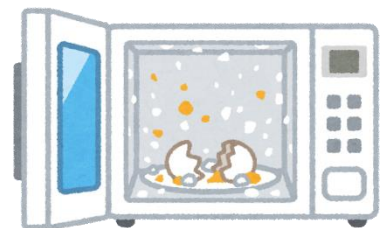
電子レンジの内部は金属でできていますが、これはマイクロ波を反射させて効率よく食品を温めるという理由とマイクロ波が外部に漏れるのを防ぐという理由があります。

急激な沸騰や破裂に注意しましょう

電子レンジの温まる原理は鍋やフライパンとは異なります。そのため飲み物などの液体は沸騰する温度に達しても沸騰せずに熱をため込んでいる状態になっていることがあります。このような状態の液体が入った容器は、少し触れただけでも中の液体が急激に沸騰し、火傷などの事故につながる恐れがあります。

液体だけに関わらず、最初は設定時間を控えめにして、様子を見ながら少しずつ再加熱をして加熱しすぎないように注意しましょう。加熱しすぎた場合は時間をおいて少し冷ましてから取り出してください。

卵・たらこ・イカ・ウィンナー・トマトなど殻や被膜がある食品を電子レンジで加熱すると、取り出した後に急に破裂して、加熱された食品が飛び散って火傷をする恐れがあります。



卵は、生卵（殻つき・殻なし）・ゆで卵いずれの場合も破裂の危険があります。これらの食品を電子レンジで温めることは避けるようにしましょう。

発煙や発火が起こることがあります

電子レンジに何も入れない状態で加熱するのはやめましょう。火花が出たり、故障の原因になります。ただし、オープン機能のある機種でのオープンの予備加熱は問題ありません。

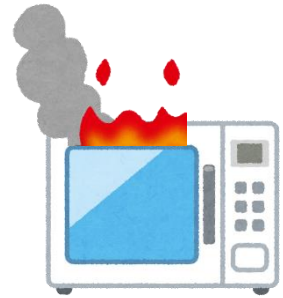
庫内が食品の残りがすで汚れていると、使用していくうちに炭化して発火してしまうことがあります。庫内はこまめに掃除をして食品の汚れを残さないようにしましょう。

アルミなどの金属製や紙製の容器も火花や発火の恐れがあります。

耐熱性のないプラスチックやガラスの容器も溶けたり割れたりといった事故につながる恐れがあるので電子レンジに対応した容器を使用するようにしましょう。

包装にアルミを含んだレトルト食品も電子レンジにかけないように注意してください。

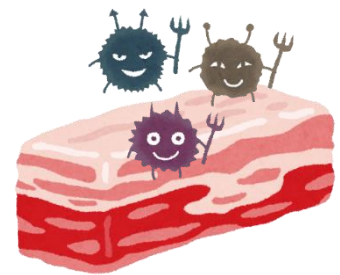
万が一電子レンジから発火した場合は、ドアを開けずに電源プラグを抜きます。ドアを開けると空気が入り、炎が大きくなるので危険です。燃えやすいものを遠ざけて静かに鎮火するのを待ちましょう。電子レンジに水をかけるとドアのガラスが急に冷やされて割れる恐れがあるので避けたほうが良いですが、鎮火しない場合はガラスの破損に気を付けて水や消火器で消火しましょう。



加熱ムラにより食中毒の危険があります

電子レンジはマイクロ波が当たったところの水分を加熱して温めていくので、熱が不均一に伝わっていきます。四角い形状のものはマイクロ波が角に集中して、中心部分はほとんど加熱されないという特徴があります。

そのため、生の肉や魚など食中毒菌がいる恐れのある食品を電子レンジのみで調理した場合、加熱ムラにより食中毒菌が生き残ってしまい、食中毒の危険があります。食中毒の恐れがある食材はなるべく電子レンジのみで調理することは避けましょう。



食品を小分けにしたり、混ぜながら加熱をするなどの工夫をすると加熱ムラを抑えることができます。またラップや蓋を軽くかぶせて加熱すると加熱の効果が高まります。

最近では電子レンジのみで調理する食品も販売されています。中には生の肉や魚を使った食品もありますが、調理の際は説明をよく読み説明通りに調理をしましょう。電子レンジの機種の違いにより、説明通りに調理しても十分に加熱調理されていないことがあるかもしれません。そのようなときは、見た目や温かさを確認しながら少しずつ再加熱しましょう。

