

電子レンジを利用しよう①

大きなキャベツを丸のまま下ゆでしてしまう

ロールキャベツを作るとき、キャベツを丸のままゆでて、火が通るはしから1枚ずつはがしていくのはやっかいなもの。電子レンジなら回転テーブルにのりさえすれば、手軽に丸のまま加熱できます。

キャベツは外側の汚れた葉を落とし、水洗いしてレンジ用のポリ袋かラップに包み、そのままチン。

取り出して、1枚ずつはがせば、これで下ゆでOKです。



干しいたけも春雨もたったの数分でふっくらもどる

乾物は、水に浸しておかなければならないので、急ぐときには向かないと思われがち。でも、電子レンジを使えば数分でもどせます。

干しいたけなら、3〜4枚に対して水1カップを加え、かさを下にして容器に入れて、ラップをし、3分加熱します。春雨は倍量の水とともに容器にいれ、ラップして加熱（春雨20gで5分）



煮物に添える青みを手間なくチンしておいしさアップ

油揚げは冷凍のおすすめ品。甘辛の含め煮にして小分けし、冷凍しておきましょう。自然解凍か電子レンジでもどして、そばやうどんに入れたり、すし飯に混ぜたり、おいなりさんもすぐできます。

また味をつけずに冷凍してもOK。凍ったまま湯を通し解凍と油抜きをしてそのまま料理に利用を。



湿気が気になる梅雨時にも大助かり湿ったのりがパリパリに

のりは、1枚をキッチンペーパーにのせ、そのまま30秒加熱すれば、パリパリに。せんべいなども同様に加熱すればパリッとなります。塩は皿に盛って2〜3分ラップなしでレンジにかけると、サラサラに。

