

電子レンジを利用しよう! ②

哺乳瓶や保存ビンの殺菌・乾燥に 利用カビ防止にも大助かり

熱湯消毒というと、ひどくめんどろな気がしますが、電子レンジならとっても気楽にこなせます。瓶類は洗って水滴がついたままレンジに入れ、乾くまで加熱するだけ。哺乳瓶や、手作りジャムなどの保存瓶に最適です。レンジから取り出すときに、かなり高温になっていますのでやけどをしないように気をつけてください。

巻きす、木べら、竹箸なども同様に、濡れたままレンジにかけて乾燥させると、カビ防止に。このとき焦げないように時間を短めに設定して、中の様子を見ながら乾燥させましょう。常備品や残りものはラップして2~3分加熱、冷まして冷蔵庫に。食品が長持ちします。



つつい面倒な水切りや油抜き があっという間に

~3時間前から用意しなければならない豆腐の水切りが、電子レンジなら、ほんの数秒でOK。豆腐半丁なら、耐熱用のざるにのせて20秒チンするだけです。白和えや揚げ出し豆腐が手軽に。すばやく作れます。

油揚げの油抜きも、いちいちやるのはおっくうなもの。お湯を沸かす手間と時間を省けば、朝食のお味噌汁にも便利です。こちらは、油揚げ1枚(50g)をペーパータオルに包み、皿にのせ1分加熱。取り出してペーパータオルの上から押して油を吸わせます。



お弁当の温め直しは温めたく ないものを取り出してから

テイクアウトのお弁当を温め直すときは、お漬物など温めたくないものは取り出してから加熱。アルミ箔のカップに入ったものは別の容器に移しかえてから。ひと手間かかりますが、どうせなら、おいしくいただく工夫を。



食べたいときにすぐできる 甘さ控えめの手作りジャム

果肉が残ったリッチなジャムが失敗なく作れます。

深めの容器に、洗ってヘタを取ったいちご(100g)を入れ。グラニュー糖(50g)とレモン汁を加えて5~6分チン。取り出して全体をかき混ぜたらでき上がりです。前の項目でもご紹介した、殺菌済みの保存瓶に移して冷蔵庫へ。



だし汁は鍋で煮出す時間を短縮 味も濃縮される

だしパック1袋と水50mlを深めの器に入れ、ラップなしで2~2分半加熱します。だしパックを取り出して、使うつど、薄めて使います。これを冷蔵庫に常備しておけば、いつでも手軽に本格派の味。

