

## 電子レンジで調理した冷凍食品の調理不良(焦げ、黒い、茶色、カチカチ、硬い、冷たい等)について

一般社団法人 日本冷凍食品協会

電子レンジは、マイクロ波を食品に照射することで食品に含まれる水分子を振動させ、その際に生じる摩擦熱で食品を発熱させる調理器具です。

食品が必要以上に加熱されると、食品内に含まれる水分が蒸気となって抜け出し乾燥して硬くなり、さらに加熱を続けると炭化して発煙・発火に至る事例もあります。

食品を必要以上に加熱することを過剰加熱(過加熱)と呼び、その原因としては次のようなことが考えられます。

### 1.表示どおりに調理しなかったことに由来する調理不良

- ①「オート」「あたため」などの自動ボタンで加熱した。
- ②パッケージに記載している「調理時間のめやす」よりも長めに加熱した。
- ③高出力(1000W等のW数)で加熱した(推奨は 500Wまたは 600W)。
- ④種類の異なる冷凍食品を同時に加熱し、一方が集中的に加熱されてしまった。



(中具が焦げたメンチカツ)

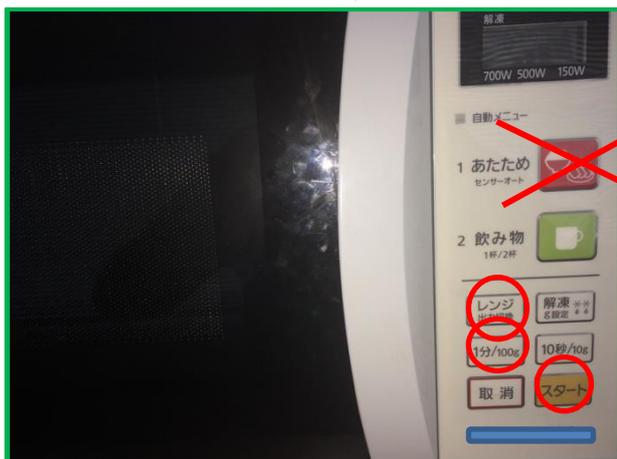


(先端が焦げたパスタ)

参考動画 1 <http://www.nite.go.jp/jiko/chuikanki/poster/kaden/01240101.html>

参考動画 2 <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/topics/201703/>

※自動ボタンは使用せず、手動設定でパッケージの表示通りに加熱して下さい。



## 2.冷凍食品の取り扱いに問題があったことによる調理不良

- ①冷凍食品の購入前の流通過程や家庭内の冷蔵庫での温度変化を受けて、商品が乾燥(冷凍焼け)していた状態で調理した。
- ②冷凍室から出してしばらく経ち、解凍された状態で加熱した。



(冷凍焼けしたうどん)

- ※1.冷凍食品は冷凍保管することで品質が保たれます。解凍された状態で調理すると過加熱の原因にもなり、味や食感が悪くなります。冷凍食品は冷凍された状態で電子レンジ調理して下さい。
- ※2.家庭用冷蔵庫の冷凍室で冷凍食品を保存した場合は、ドアの開閉や収納状況によって冷凍室内の温度が上下するために、冷凍食品の品質に影響を与えます。一般的には、未開封の場合でも2～3ヶ月で召し上がることをおすすめします。

開封後の冷凍食品は密閉した上で、 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下で保存し、パッケージに記載されている表示通りに電子レンジ調理してください。

冷凍食品についてさらに詳しくお知りになりたい方は

<http://online.reishokukyo.or.jp/learn/use/detail/goshiyo-ibutugonin.html>

「冷食 ONLINE」でWEB検索→「知る・役立つ」をご覧ください