

第12回日本電磁波エネルギー応用学会シンポジウム

市民公開講座「今、マイクロ波技術が熱い」

日時：2018年11月17日（土）14:45～15:30

会場：北九州国際会議場1Fメインホール

連絡先：090(2739)8621（11/13以降 当日まで）

03(3414)4554（11/12まで）

株式会社ムラカミアソシエーツ代表取締役

料理研究家・管理栄養士

公立大学法人福岡女子大学客員教授

村上 祥子

E-mail: sachikocooking@murakami-s.jp

Executive Director of Murakami Associates Co, Ltd

Culinary professional

Registered dietitian

Visiting professor of public university corporation Fukuoka Women's University

Sachiko Murakami is a developer of recipes and products, and also an author, television personality, and a lecturer, conducting cooking classes in Fukuoka. She does not only cook Japanese cuisine but also foreign dishes, baby food, therapeutic food, etc. She is frequent guest lecturer at Japanese food promotion events and her seminars, lectures and cooking demonstrations are very popular.

【講演題目】

フライパンも鍋もいらない 早・うま・簡単 電子レンジクッキング

【THEME】

Microwave cooking by which an easy dish can be done fast deliciously without using a frying pan and a pot

【要旨】

電子レンジ加熱はそれまでの薪やガスとも電気コンロとも違います。電子レンジは基本的に食品の水分だけで加熱できる画期的な調理器具です。炊飯や煮物は当然として、炒め物や揚げ物風もできるのです。耐熱ボウル1個あれば調理ができるので、後片付けも楽です。

【Point】

The microwave oven heating is also different from firewood and gas as well as electric stove. Microwave oven is basically a revolutionary cooking utensil that can be heated only by moisture of food. As a matter of course, it can cook rice and boiled food, and cook stir fry and something like deep-fried food as well. With one heat resistant bowl you can cook, so easy to clean up again.

1. <ごはん>

一見、水分が少なそうな米も 15.5%の水分を含んでいて、電磁波に反応します。水を注いで電子レンジにかけると、米の内側と外側からのダブル加熱で、60%の水分を含んだふっくらご飯に炊きあがります。米の甘みを引き出すためには、水が沸騰するまでは強で加熱し、その後、弱に切り替えて 12 分加熱します。

[材料] 2人分

米 1 カップ(160 g)
水 1.3 カップ

[作り方]

- 1) 米は洗って水切りし、直径 22 cmの耐熱ボウルに入れて、分量の水を注ぐ。
- 2) ふたをして、電子レンジ 600W で約 5 分、沸騰するまで加熱する。その後、弱 (150~200W) または解凍キーに切りかえ、12 分加熱する。

RICE

Though it might not look like it, rice actually contains 15.5% water which means it can be heated from the inside by electromagnetic waves. By also soaking the rice in water before you put in the microwave, you can heat the rice from both outside and inside, making the rice fluffier and more moist (60% water). In order to draw out the rice's sweetness, cook on high heat until it starts to boil, then cook for 12 minutes on low heat.

[Ingredients] For 2 persons

Rice 1cup (160g)
Water 1.3cup

1. Rinse the rice, and then remove the water. Put the rice into a heat-resistant bowl and pour water over it.
2. Put a lid over the bowl and heat it in the microwave oven at 600W for about 5 minutes. After it starts boiling, turn the heat to low (150-200W) and cook for 12 minutes.

2. <さばの味噌煮>

電子レンジは調味料だけで煮炊きをします。水やだしは要りません。

[材料] 2人分

さば（三枚におろして骨を抜いたもの） …150g
ピーマン ……………2個
{A}
〔みそ ……………大さじ2
砂糖 ……………大さじ2
酒 ……………大さじ2

[作り方]

- 1) さばは二つに切る。皮に、縦に切り目を入れる。ピーマンは4つ割りにして、種をとる。
- 2) 耐熱ボウルに{A}を入れ、さばを加えて絡ませ、ピーマンを落としふた代わりにのせ、ふたをおく。
- 3) 電子レンジ600Wで4分加熱。

Mackerel Simmered in Miso

The microwave oven cooks only with seasoning alone. Water or soup does not need.

[Ingredients] For 2 persons

Mackerel (3 pieces, without bones) ……150g
Pimento ……………2
{A} { Miso ……………2tbsp (30ml)
Sugar ……………2tbsp (30ml)
Liquor ……………2tbsp (30ml)

1. Cut the mackerels into half. Cut a slit lengthwise in the skin. Cut the pimentos into squares each and put off the seeds.
2. Pour {A} into a heat-resistant bowl and put the mackerels in and let it marinate. Put the pimentos on top instead of a drop lid and put the lid over the bowl.
3. Heat it in the microwave oven at 600W for 4 minutes.

3. <プリン>

[材料] 150 ml容量の耐熱ガラスカップ (直径 7 cm×高さ 6 cm) 2 個分

牛乳 1 0 0 ml
卵 1 個
砂糖 大さじ 2
バニラエッセンス 2 ~ 3 滴
メープルシロップ 小さじ 2
アルミケース (直径7~8cmのお弁当用おかず入れ)
..... 1 個

[作り方]

- 1) ボウルに卵、砂糖、バニラエッセンスを入れて泡立て器でなめらかに混ぜ、牛乳を加えて混ぜる。茶こしでこし、耐熱ガラスカップに流し入れ、ぴったりとラップをする。
- 2) アルミケースを平らにのばし、{1}にかぶせてカップの形に添って折る。縁を 1 cmほど残して中央を丸く切り抜き、再び{1}にかぶせる。
- 3) 電子レンジの中央に{2}を置き、600Wで 1 分加熱する。食べるときに、メープルシロップをかける。

Pudding

[Ingredients] 2 cups (150ml each)

Milk 100ml
Egg 1
Sugar 2tbsp (30ml)
Vanilla extract 2~3 drops
Maple syrup 2tsp (10ml)

1. Mix egg, sugar, and vanilla extract in a bowl. Add milk and mix well. Filter the mix through a strainer and pour into two heat-resistant glass cups and wrap it tightly.
2. Leave the aluminum case flat, cover the cup and give it shape. Leave a width of about 1cm on the edge, cut out the center round, and put on the cup again.
3. Put {2} in the middle of the microwave oven and cook it for 1 minutes at 600W. Eat with maple syrup.