

「シリコンステーキ」の活用法と留意点

家庭料理研究家 豊口裕子

1. はじめに

家庭用品売り場に行くと、ひときわ目を引くのがカラフルな調理道具です。ピンクのボウル、緑色のザル、赤いお玉など…。これらがあれば、キッチンもパッと明るくなりそうです。

中でも人気ののが、電子レンジからオーブンまで使える調理器「シリコンステーキ」です。デザイン性に優れていて色も鮮やか。これがあれば、料理することが楽しくなりそうです。思わず手を伸ばした方も多いのではないのでしょうか。

2. 「シリコンステーキ」のここがすごい！

シリコンは、ガラスの原料にもなっている、天然の鉱物「ケイ素」を特殊加工して作られています。赤ちゃんの哺乳びんの吸い口にも使われているほどで、調理器に使っても何ら問題はない、ということです。形・色も自由に変えられるので、こんなに楽しい製品が作られるようになりました。

「シリコンステーキ」の良さは三つあります。手軽に使い、エコにもつながり、幅広く調理に使える点です。

(1) 短時間加熱の秘密

いろいろな大きさや形の「シリコンステーキ」ですが、どの製品も丸みを帯びた形をしています。これは電子レンジで加熱する際、マイクロウェーブをよりよく活用するための工夫です。

電子レンジはマイクロウェーブが食品に含まれる水分の分子を振動させることによって摩擦熱が生じ、食品が加熱調理される仕組みになっています。それ自体、鍋やフライパンを使って火で調理するよりも加熱時間は短いのですが、容器が丸みを帯びていると、容器の中で蒸気がむらなく回転するので、さらに加熱時間は短縮されます。通常の耐熱容器に食品を入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱するのとは比べ、料理にもよりますが1～2割以上は時間短縮できるようになったと実感しています。

(2) 手間が省けてエコ

電子レンジで加熱する場合、今までは、食品を耐熱容器などに入れ、ラップをかけて、が決まりでした。その手間が面倒だし、加熱中にラップが破れてかけ直したり、使い終わったラップをそのたびに捨てるのは「もったいない」気もしていました。「シリコンステーキ」ならパッとフタをするだけ。ラップをかける手間がいらず、ラップを無駄にすることもありません。容器は使えば何度でも使えます。

手間を省く工夫は、容器の形にもあります。容器をひっくり返して底を見ると、ギザギザの波型になっています。それは、底面からもマイクロウェーブを受けて均一に火が通るようにとの工夫です。今までは、熱の伝わりを均一にするため、容器の底に割り箸を置いたり、加熱をいったん中断させて電子レンジ内での容器の置き場所を変えたりしていましたが、「シリコンステーキ」を使えばそうした手間は一切不要です。

(3) 冷蔵・冷凍そしてオーブンの使用も可能

「シリコンステーキ」は冷たさへの耐久性も優れているので、冷蔵・冷凍も可能です。調理したものが冷めたら、そのままの状態でも冷蔵庫または冷凍庫で保存し、取り出してそのまま電子レンジ加熱し、解凍、温めをすることも自在です。形も色も楽しく、食器としてそのまま食卓に出せますし、そうすれば洗いものも少なく済みす。

オーブンも220度位までなら使えるので、楽しい形を利用してケーキを焼いたり、グラタンを作ることができます。ただし、直火には不向きですので、オーブントースターやガスコンロでの使用は禁止です。

3. 「シリコンステーキ」を使いこなすには

「シリコンステーキ」にはさまざまなサイズがあります。2～3人分の主食・主菜が作れる大きめのものから、お弁当のすき間おかずを作るのにちょうど良い小さめのものまでいろいろあります。どのように使うかによって、適したサイズのものを選ぶと良いでしょう。

(1) 入れる量は7分目までに

どのサイズの「シリコンスチーマー」を使う場合でも、入れる食品の量は容器の内輪の高さの7分目までにしてください。容器いっぱいに入れてしまうと、加熱の途中でふきこぼれることがあります。

(2) 加熱時間はレシピを目安に

レシピに加熱時間が表記されている場合は、それを目安にしましょう。ただし、電子レンジの機種や使用頻度によっても熱の伝わり方が多少違いますし、食品の加熱前の温度や状態によっても違うことがあります。いずれにしても、初めて作る場合は、加熱時間を短めにして様子を見て、充分火が通っていなければ、もう少し加熱すれば良いのです。

レシピには何人分と書かれていますが、それ以上またはそれよりも少なく作る場合もあるでしょう。電子レンジで調理する場合の加熱時間は重さ、数量によって決まります。重さが2倍になれば時間も2倍、半分であれば時間も半分が原則ですが、必ずしもすべてが2倍、もしくは半分と言いきれないので、注意が必要です。その場合も加熱時間を短めに設定し、様子を見ると良いでしょう。

電子レンジは出力によっても加熱時間が違います。通常は500wか600wでしょう。レシピが600wで表記されていて、実際にお使いになる電子レンジが500wでしたら、表記されている時間の1.2倍を目安にします。最近は1,000wの出力を持つ機種もありますが、これは500wの場合の約半分の時間と言われますが、これも同様に短めにセットして様子を見ながらにすると良いでしょう。

(3) 余熱も上手に利用

加熱時間が終わっても、すぐに容器から料理を取り出さずに、「シリコンスチーマー」のふたをしたままにし、容器内の余熱を利用して仕上げたほうが良い場合もあります。味をより深くなじませたり、加熱不足を防ぐためだったり、より良く仕上げるのに効果があります。

(4) 取り出すときは鍋つかみを持って

加熱後、「シリコンスチーマー」はそれほど熱くならないのですが、中の食品はかなり高温になっています。ふたのすき間から熱い蒸気が吹き出ることがありますので、電子レンジから取り出すときは、鍋つかみを使いやけどをしないように気をつけてください。

(5) キズをつけないように

「シリコンスチーマー」は弾力があり、中の料理の形をくずさずに取り出すことができるのも長所です。しかしその分、キズがつきやすいとも言えるので、扱いはやさしくしてください。「シリコンスチーマー」の中でナイフを使って料理を切り分けたり、フォークで強く突き刺したりするとキズがつく場合もあります。

(6) やわらかいスポンジで洗う

使用後は食器用のやわらかいスポンジに食器用の洗剤をつけて洗えば、汚れはほとんど落ちます。金属製のタワシや磨き粉はキズをつけることになるので、使わないようにしてください。食器洗浄機で、他の食器と一緒に洗うこともできます。

気をつけたいのは、カレーやキムチを使った料理の場合です。使用後に色がついたり、においが残ることがありますが、そのような場合は、「シリコンスチーマー」にレモンの皮か茶がらと水を入れて電子レンジで加熱すると薄らぎますし、そのまま繰り返し使っているうちに気にならなくなります。

4. 幅広い料理に

「シリコンスチーマー」は、従来電子レンジで作っていた料理はすべてOKです。「蒸す」「煮る」「炊く」のほか、「炒める」「焼く」料理も作れます。ゼリーなど「冷やし固める」料理や、アイスクリームなど「凍らせる」料理も可能です。そして焼き色と香ばしい香りのついたオープン料理も得意分野です。前菜から主菜、主食、デザート・菓子に至るまで、和風・洋風・中華・エスニック問わず、フルコース料理を作ることも可能です。

1品は電子レンジにお任せで、その間に他の料理を、というように同時進行でつくることもでき、忙しい主婦に大人気です。はじめはおしゃれな主婦たちから広がった「シリコンスチーマー」ブームも、徐々に一人暮らしの女性、料理好きな男性、子どもたちにも広がってきています。ことに安心安全な調理器として、高齢の方々も関心を持ってくださることは注目すべき点でしょう。また、大学の学生寮でガスの使用を禁じているところでも、「シリコンスチーマー」を使った調理は許されているとも聞いています。

このように「シリコンスチーマー」が思わぬところでも使われ、より多くの方々が料理への関心を深めてくださることは、何よりもうれしいことです。

5. シリコンスチーマーを使った料理の紹介

【炒め物】 チンジャオロース

★材料 (二人分)

牛肉(焼き肉用) 120g

A (オイスターソース・醤油・酒 各大さじ

1, 砂糖・ごま油・片栗粉 各小さじ1)

ピーマン 3個/ゆでたけのこ細切り 60g

★作り方

- ① 牛肉を細切りにしてボウルに入れ、Aで味をつけ、ほぐしておく。ピーマンはヘタと種を取り、縦に細切りにする。たけのこは水気を切っておく。
- ② シリコンスチーマーにピーマンとたけのこを入れ、その上に牛肉を広げてのせ、ふたをする。
- ③ 電子レンジ600wで4分加熱する。全体に混ぜる。

★一人分で314kcal, 塩分2.5g

★利点：焦がすことがない。炒めすぎてしんなりしてしまうことがない。

【煮物】 肉じゃが

★材料 (二人分)

豚ロース肉薄切り 100g

A (醤油・砂糖・みりん 各大さじ2)

ジャガイモ 2個

ニンジン 1/2本/玉ネギ 1個

★作り方

- ① 豚肉は3cmに切ってボウルに入れ、Aで味をつけ、ほぐしておく。ジャガイモは6つ切りにして水にさらしてから水気を切る。ニンジンは乱切り、玉ネギは楕形に切る。
- ② シリコンスチーマーにジャガイモと水大さじ1を入れ、ふたをして電子レンジ600wで1分30秒加熱する。取り出してニンジン・玉ネギを入れ、その上に豚肉をつけ汁ごと広げてのせ、ふたをして電子レンジ600wで8分加熱する。取り出して5分放置してから全体に混ぜる。

★一人分で370kcal, 塩分2.7g

★利点：材料と調味料を一度に入れるので簡単に調理できる。加熱後の放置時間により、味の含みが良い。

【蒸し物】 あさりのワイン蒸し

★材料 (二人分)

あさり(砂抜きしたもの) 200g

にんにく 1かけ/白ワイン 大さじ1

★作り方

- ① 良くこすり洗いしたあさりの水気を切ってから、シリコンスチーマーに入れる。たたいたにんにく、白ワインを入れてふたをする。
- ② 電子レンジに入れ、600wで3分加熱する。あさりの殻があいていないものは、もう少し加熱する。

★全量で42kcal, 塩分1.8g

★利点：手軽さ

【焼き物】 ピーマンの肉詰め

★材料 (二人分)

ピーマン 大2個/合いひき肉 100g

ミックスベジタブル 40g

トマト 小1個

溶きたまご 1/2個分

ご飯 1/3カップ

塩・コショウ 各少し

トンカツソース・マスタード 各少し

★作り方

- ① ピーマンは縦半分になり、ヘタの先と種を取る。ミックスベジタブルは解凍する。トマトは4枚の輪切りにする。
- ② ボウルに入れたひき肉に、溶きたまご・ご飯・ミックスベジタブル・塩・コショウを入れて混ぜる。4つに分けピーマンに詰める。
- ③ シリコンスチーマーにトマトをしいて、②の肉詰めピーマンをのせる。ふたをして電子レンジ600wで5分かける。
- ④ トマトと肉詰めピーマンを皿に盛り、トンカツソースとマスタードを混ぜたソースをかける。

★一人分で208kcal, 塩分1.1g

★利点：焦がすことがない。調理中に裏返すことがないので、ピーマンと中身がはずれることがない。

【オープン】ドライトマトのケーキ・サレ

★材料 (1台分)

- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 小1
- 粉チーズ 40g
- たまご 2個
- 牛乳 1/2カップ
- ドライトマト・生ハム 各20g
- ズッキーニ 1/3本
- ピザ用チーズ 30g

★作り方

- ① ボウルに薄力粉・ベーキングパウダー・粉チーズを入れて混ぜ、中心にたまごを加え、牛乳を2回に分けて入れ、よく混ぜる。
- ② ドライトマト・生ハム・ズッキーニは細かく切り、①に加えてさっくりと混ぜる。シリコンスチーマーに入れて表面を平らにして、ピザ用チーズをのせる。ふたなしで180度のオープンで30分焼く。

★1台分で1,036kcal, 塩分6.7g

★利点：ケーキ型になる。出来上がりを型から取り出しやすい。

6. シリコンスチーマーを使ってみて

すっかりはまってしまった「シリコンスチーマー」は、やはりその手軽さと手早さ、今までもいろいろと電子レンジ料理を紹介してきましたが、「ぱっとしめてチーン」と説明すると、どなたも大変驚いて、また喜んでくださいます。これからますます料理が多種化され、時短・高齢・個食などと、食の世界も変わろうとしているからこそ、できるかぎりの手作り料理を今後も伝えていきたいと思っています。

【執筆者プロフィール】

家庭料理研究家、栄養士、食生活アドバイザー、女子栄養大学生涯学習講師

著書

『電子レンジ シリコンスチーマーでごちそうレシピ100』(永岡書店)

『ヘルシー豚(ポーク)でごちそうごはん』(学陽書房)

『パパッと15分! 子どものおべんとう』(西東社) ほか

実教出版発行

DVD映像セレクション
家庭基礎・家庭総合

DVD全セット3巻 (各巻約60分)

3巻セット価格 47,250円

各巻価格 15,750円

(税込)



※「指導資料」としてご用意しました。

- ◎幅広い家庭科の学習内容において、「映像」という媒体を通して学習効果を高めていただけるよう、編修しました。
- ◎高校生に身近に感じてもらえるよう、地域や外国の事例、出演者の生の声などをNHKの豊富な映像から取り入れました。
- ◎1項目4～5分程度としました。授業の導入やまとめ、学習のテーマの確認用にご利用できます。

第1巻「人とかかわって生きる」(18項目)

第2巻「生活をつくる」(15項目)

第3巻「消費者として生きる／キャリアプラン」(13項目)

●対応教科書 043 新家庭基礎/044 新家庭基礎21/034 新家庭総合/035 新家庭総合21

定価 210円(本体200円)
2011年2月8日印刷
2011年2月15日発行

◎編修・発行 **実教出版株式会社** 代表者 戸塚雄弉
発行所 〒102-8377 東京都千代田区五番町5
TEL. 03-3238-7777 <http://www.jikkyo.co.jp/>