

減塩・おいしさアップに一役 調理時間は短縮

従来のオーブンレンジ機能に加え、100℃の蒸気をさらに加熱して約300℃の過熱水蒸気で調理するオーブンレンジが発売されています。過熱水蒸気を使用しない従来式に比べて、高温の水蒸気と高火力で余分な塩分や脂肪分を落とし、ヘルシーでおいしい調理ができると宣伝しています。北海道道立消費生活センターがテストしました。



◀ 鶏肉の調理

テストした機種 過熱水蒸気式3銘柄と、比較のためスチームを使用しない従来式1銘柄をテストしました。いずれも電子レンジ機能、オーブン機能、グリル機能があります。
安全性 調理中の過熱水蒸気は300～370℃の高温になることから「スタートボタン」や「取っ手」などの操作部の温度を測定しましたが、低温で安全性に問題ありませんでした。

しかし、「排気口」や「前面」「上面」は、高温になる部分があり、特に「排気口」はオーブン使用時に180℃を越える銘柄もあって、調理中は手で触れたり付近に物を置かない注意が必要です。

塩鮭の調理 (4切れ 約340g)

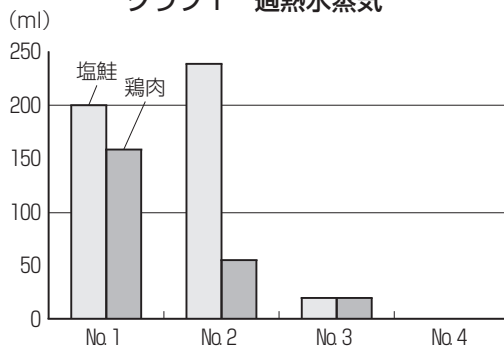
調理時間と水使用量 過熱水蒸気で塩鮭が焼き上がるまでの時間は、過熱水蒸気式は20分32秒～22分31秒で、従来式の25分より短時間

でした。

調理中、過熱水蒸気になる水の量は、グラフ1のようにNo1とNo2が多く、No3はその約10分の1程度で銘柄差が顕著でした。なお、鶏肉調理では、No1が一番多く水を使用しました。従来式は過熱水蒸気を使わないため、水量はゼロです。

塩鮭の減塩率 過熱水蒸気量が多かったNo1とNo2が、8～10%減塩しました。過熱水蒸気の少ないNo3及び水蒸気を使用しない従来

グラフ1 過熱水蒸気



(注1) No.4は従来式、(注2) R：レンジ O：オーブン G：グリル

過熱水蒸気式オーブンレンジ購入一覧

No.	商品名(型式)	メーカー	庫内容量	購入価格	加熱方式	蒸気温度(表示)
1	ヘルシオ (AX-HC3)	シャープ	26ℓ	94,900円	過熱水蒸気(R.O.G)	330℃
2	三つ星ビストロ(NE-SV30HA)	松下電器産業	30ℓ	92,800円	過熱水蒸気(R.O.G)	370℃
3	ヘルシーシェフおいしさメドレー(MR0-BV100)	日立アプライアンス	33ℓ	86,800円	過熱水蒸気(R.O.G)	300℃
4	スチーム石窯オーブン(ER-D7)	東芝コンシューママーケティング	30ℓ	35,500円	従来式(R.O.G)	—



No. 1 ヘルシオ



No. 2 三つ星ビストロ



No. 3 ヘルシーおいしさメドレー

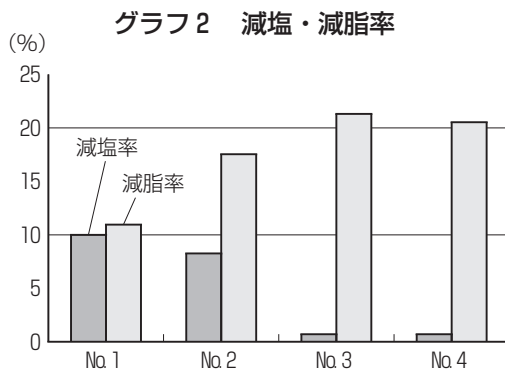
式は1%未満の減塩率でした。なお、ガス式魚焼き器でもテストしましたが、減塩率は0.2%でほとんど減塩しませんでした。

モニターの食味 8名のモニターが調理した塩鮭を試食して「塩辛さ」と「おいしさ」を評価しました。結果は、過熱水蒸気の多いほうが「塩辛くない」という評価でした。また「おいしさ」に関しては銘柄差はありませんでした。

鶏肉の調理 (2切れ 約240g)

調理時間 16分7秒~21分28秒で、従来式の34分3秒より大幅に短縮しました。

減粗脂肪率 グラフ2のように、鶏肉の粗脂肪が最も減ったのはNo.3、ついで従来式のNo.4でした。減粗脂肪率は、過熱水蒸気量とは相関性がなく、調理時間の長い方が高くな



テスト結果 (抜粋)

No.	調理時間		水使用量		モニター食味テスト			
	塩鮭	鶏肉	塩鮭	鶏肉	塩辛さ(塩鮭)	おいしさ(塩鮭)	油っぽさ(鶏肉)	おいしさ(鶏肉)
1	20分32秒	16分7秒	197g	162g	◎	○	◎	◎
2	22分31秒	21分28秒	241g	55g	◎	○	△	△
3	21分39秒	21分7秒	21g	21g	○	○	△	○
4	25分0秒	34分3秒	-	-	△	○	○	○

る傾向にありました。

モニターの食味 鶏肉の「油っぽさ」と「おいしさ」の評価は、過熱水蒸気を多量に使うNo.1が高い結果でした。

各銘柄の評価

No.1 ヘルシオ 塩鮭と鶏肉の調理ではともに過熱水蒸気量が多かった。塩鮭の減塩率は高かったが、鶏肉の減粗脂肪率は低い。モニターの食味では「塩辛さ」「油っぽさ」「おいしさ」ともに高評価。鶏肉の調理時間は一番短かった。

No.2 三つ星ビストロ 塩鮭の調理では過熱水蒸気量が最も多く、減塩率も高く、「塩辛さ」で高評価であった。鶏肉では他銘柄より焦げ目の付き方が少ない傾向で食味では「おいしさ」が平均を下回った。

No.3 ヘルシーシェフおいしさメドレー 塩鮭の減塩率は従来式と変わらない低さだが、鶏肉の減粗脂肪率は最も高かった。鶏肉の「おいしさ」は平均。過熱水蒸気量は「ナノスチーム」と称して微量。

No.4 スチーム石窯オープン (従来式) 塩鮭の減塩率は低かった。鶏肉の減粗脂肪率は調理時間の長いこともあり高かった。塩鮭、鶏肉調理時の食味テストはいずれも平均であった。