

食育だより 11月号



調理家電

正しく利用できていますか？

毎年11月9日から15日までの間、全国一斉に「秋季全国火災予防運動」が実施されます。ストーブ等の火器を使用し、火災の発生しやすい時季を迎えます。一人ひとりの防火意識を高め、火災の発生を防止することなどを目的に毎年実施されます。

住宅火災の原因の1位は「コンロ火災」です。おうちでのコンロの正しい使用方法や電子レンジを安全に使用するためのポイントをご紹介します。



コンロ火災の事例をご紹介します

消火器



- 事例1：調理中にその場を離れ、てんぷら油の加熱のしすぎにより、鍋から炎が上がった
- 事例2：コンロの火をつけたまま、奥のものを取ろうとした際に、コンロの火が着衣に燃え移った
- 事例3：コンロの近くに置いた食用油や消毒用アルコールなどにより着火した
- 事例4：てんぷらから出火したため、水道水で消化しようと水をかけた際に、燃焼し、腕に火傷を負った

おうちのコンロ利用を見直しましょう！

●調理中に台所を離れる時には必ずコンロの火を消してから離れましょう

コンロ火災の4割は「放置する、忘れる」ことによるものです。揚げ物調理は調理油過熱防止装置が設置されているコンロで行いましょう。



●コンロの近くに燃えるものを置かない

布巾やキッチンペーパーなど燃えやすいものを近くに置いていませんか？コンロの上方に布巾などを干さないようにしましょう。食用油や消毒用アルコールにも注意が必要です。



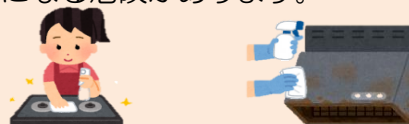
●劣化したガスホースは交換しましょう

ガスホースは長期間使用していると熱等で劣化します。定期的に点検しましょう。



●レンジフード、コンロとその周辺は定期的に清掃しましょう

レンジフード内部に油脂が溜まっていると換気性能が低下する場合があります、コンロやレンジフードに油脂が付いていると着火して火災になる危険があります。



●もし発火してしまった場合は水で消火せず、消火器等を使用する

消火器がない場合は鍋にふたをしたり、固く絞ったタオル等で鍋を覆い、空気を遮断し消火する。消火できなかった場合はあわてず正確に119番通報しましょう。



電子レンジが原因で火災になることを知っていますか？



電子レンジの火災は、近年、急激に増加しています。電子レンジの庫内で発生した火災の約5割が食品の過熱（必要以上に長い時間温める）によるものです。その他にも調理不可の包装（包装にアルミが使用されているもの）を加熱するなど、誤った使い方による火災が多く発生しています。電子レンジの使用方法を再確認しましょう。

電子レンジを安全に使用するためのポイント



●加熱時間を長めに設定しない

少量のもの、水分の少ないもの（さつまいも、にんじんなど）、皮膜があるもの（たまご、ウィンナーなど）油が多いもの（揚げ物など）、粘度が高いもの（カレー、シチューなど）の加熱過剰は発煙や発火の危険があり、長時間過加熱すると爆発的に燃焼する危険性があります



●加熱時はその場を離れず食品の様子を見ながら加熱する

コンロ調理と同様近くで様子を見るようにしましょう

●電子レンジの周囲には加熱物を置かないようにする、庫内も清潔に

使用していると天井や側面に油汚れや食品の欠片が付いてしまい、長い間そのまま使い続けると炭化し、使用中に発火する可能性があります

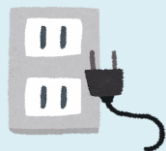
●包装の表示を確認してから加熱する

レンジ非対応食器（金属製、木製、紙製など）やアルミ包装のものは発火の危険があります

電子レンジ火災の対応



1、扉を開けずに電源をプラグを抜く



2、扉を閉めたまま、あわてずに庫内の様子を見る
※扉を開けると燃え広がる危険あり



3、火が消えなければ、扉を閉めたまま、消火器などの消火器具を準備する
※火災発生時は119番通報を！！



電子レンジを活用しよう！！

レンジで餃子♪

野菜たっぷり蒸し餃子



【材料】2人分（10個）

・キャベツ（1枚）	30g
・にんじん	15g
・にら	15g
・生しいたけ	25g
・長ねぎ	15g
・しょうが	5g
・さば缶（水煮）	50g
・ごま油	小さじ2
・オイスターソース	小さじ1
A 塩	少々
こしょう	少々
・チンゲンサイ（1株）	100g
・餃子の皮	10枚

【作り方】

- ① キャベツ、にんじん、にら、しいたけ、長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ② ポウルに水気を切ったさば缶、①、ごま油、Aを入れてよく混ぜ合わ10等分にする。
- ③ チンゲンサイを食べやすい大きさに切って耐熱皿に敷く。（野菜の水分で餃子を蒸します）
- ④ 餃子の皮で②を包み③にのせ、ラップをして電子レンジ600Wで約4分加熱する。※電子レンジによって火の通りが異

餃子の皮に具がしっかり入ります！

餃子の下に敷く野菜はキャベツ、白菜でもおいしいですよ☆

【1人分の栄養価】

エネルギー 177kcal

食塩相当量 0.8g

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」