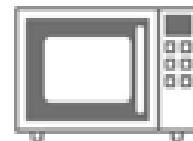




電子レンジの選び方について、
くらしに役立つ+αの情報をご紹介します。



POINT1

▶ 庫内の容量

普段の使い方にあわせて庫内容量(大型、中型、小型)をお選びください。
あたため機能があれば充分で、オープン機能が必要ないという方には、小型の単機能レンジもおすすめです。

POINT2

▶ レンジ加熱機能(あたため)とセンサーの種類

レンジ出力のワット(W)数が大きいほど加熱スピードが早くなります。
お好みの状態に仕上げるために必要な各種センサーは、高級機種ほど多く搭載されています。

POINT3

▶ オープン加熱の方式

オープン加熱の方式には、熱風循環式や上下ヒーター式などがあります。
大きな庫内容量の熱風循環式では、二段調理が可能です。

POINT4

▶ スチーム加熱の方式

スチーム(蒸気)を使った加熱方式を搭載している機種が増えています。
庫内の角皿や専用のスチームカップに水を入れる簡単なものから、専用の水タンクを備えたものもあります。

POINT5

▶ 設置スペース

電子レンジを設置する際、本体の背面・上面・左右面に余白スペースが必要です。機種により必要なスペースが異なりますので、設置条件はカタログをご確認ください。



POINT1

庫内の容量

☑ 目的にあった容量と形状をチェック

あたためたい食品の分量、解凍の分量、使いたい食器(容器)の大きさなど、普段の使い方にあわせてお選びください。なお、容量により搭載機能も異なります。

本格志向の方

- ・あたためはスピーディーにしたい
- ・本格的なオープンやグリル料理の機能もほしい
- ・大きな型を使ったケーキを焼きたい
- ・レシピやオートメニューは豊富に欲しい
- ・本格的な料理がしたい

簡単志向の方

- ・あたためがほとんど
- ・本格的なオープンやグリル料理の機能までは必要ない
- ・本格的な蒸し料理の機能までは必要ない



【大型志向】

- ・家族人数が多く来客も多い
- ・パンやお菓子を一度にたくさん焼きたい

【小型志向】

- ・小型でも焼きムラのない本格的なオープン機能が欲しい

【中型・大型志向】

- ・家族人数が多く来客も多い
- ・余裕ある庫内がいい
- ・庫内はフラット式がいい

【小型志向】

- ・一人暮らし
- ・トースター機能も欲しい



**庫内容量30L以上
大型オープンレンジ
(熱風循環式 2段オープン)**

**庫内容量20L以下
小型オープンレンジ
(熱風循環式 1段オープン)**

**庫内容量20L以上
中型・大型オープンレンジ
(上下ヒーター式 1段オープン)**

**庫内容量20L以下
小型オープンレンジ
(上下ヒーター式 1段オープン)**

※横開き、ターンテーブル式が多い

あたため機能だけなら単機能レンジ

あたため機能だけあればよいという方には、オープン機能のない「単機能レンジ」がお手頃な価格でおすすめです。



POINT2

レンジ加熱機能(あたため)とセンサーの種類

☑ レンジ出力(W)をチェック

カタログに記載されているレンジ出力のワット(W)数が大きいほど加熱スピードが早くなります。また、あたためる食品にあわせて、レンジ出力が切り替えられる機種もあります。

【カタログ記載イメージ】

レ ン ジ	出力	1000W
	センサー	赤外線センサー
	あたため機能	ごはん／おかず／スチームあたため／お好み温度
	生解凍	解凍／さしみ

(※東芝ホームアプライアンスの電子レンジ総合カタログ2013-1号を参考に作成)

☑ センサーの種類をチェック

- 電子レンジは、センサーで読み取る情報によって加熱時間や仕上がり温度をコントロールしています。食品の重さや表面温度、庫内の湿度などがわかる複数のセンサーを搭載した機種もあります。これらのセンサーの情報は、より正確に食品をお好みの温度に仕上げるために使われます。
- 主なセンサーのはたらきは以下の通りです。
機種により搭載されているセンサーが異なりますので、商品カタログでご確認ください。

重量センサー

庫内に入れた食品の重さを半導体センサーにより検出します。その重量にあわせて加熱量を加減します。この方式は、食器(容器)も含めた重さを量るので、同じ食品でも重量のある食器(容器)に入れた時の方が加熱時間が長くなってしまいます。

赤外線センサー

食品から発生する赤外線を検出して、食品の表面温度を非接触で量ることができます。重量センサーのように食器の重さで加熱時間が変わることがありません。

湿度センサー

レンジ加熱中に食品から発生する水蒸気を検出することで、加熱の進み具合を判断しています。

温度センサー

庫内の空気の温度を検出します。オーブンやグリル使用時の加熱量をコントロールします。

マルチセンサー

重量センサーや湿度センサーなどを組み合わせてマルチセンサーとすることで、加熱時間を最適にコントロールします。



POINT3 オープン加熱の方式

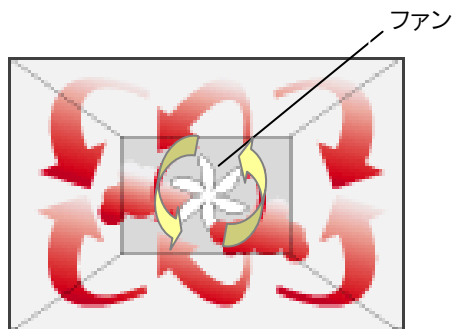
☑ オープン加熱の方式をチェック

・オープン加熱は、ヒーターの熱で庫内の温度を上げて食品をあたためる調理方法です。庫内を高温にするため、レンジ加熱のように食品用ラップなどは使用できません。

「熱風循環(コンベクション)式」と「上下ヒーター式」の2つのタイプがあります。

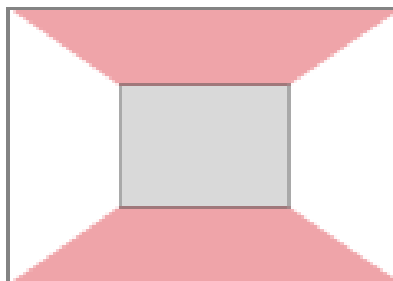
熱風循環(コンベクション)式

- ・内蔵されたファンによって熱風を強制的に循環させることで食品をムラ無く加熱する方式です。
- ・熱風が循環するため、2枚のオープン皿を同時にセット(2段調理)することもできます。
- ・2段調理ならパンやお菓子を一度にたくさん焼き上げることができます。



上下ヒーター式

- ・上下のヒーターで庫内を加熱する方式です。
- ・2段調理はできませんが、1段調理なら十分な性能があります。
- ・庫内の狭い小型の機種ならトーストを焼くこともできます(庫内が大型の機種は予熱が必要なため、小型の機種より時間がかかります)。



☑ 天面ヒーターの形状をチェック

天面ヒーターにはお手入れのしやすい平面ヒーターの他、焦げ目を付けやすい管形ヒーター、焼きムラを抑えるために天面がドーム構造をしたヒーター等があります。

☑ その他の機能もチェック

両面焼き機能

・レンジ加熱(マイクロ波)で発熱する発熱体が塗布された角皿が付属している機種があります。この角皿を用いてオープン加熱と組み合わせることで、食品の両面加熱が可能です。

ホームベーカリー機能

・最近では電子レンジの本体内にパン生地の「ねり」工程ができる機能を内蔵している機種もあります。専用のパンケースなども付属しており、ホームベーカリー専用機と同様にパンづくりができます。



POINT4 スチーム加熱の方式

☑ スチーム(蒸気)加熱の調理方法をチェック

スチームを使った加熱調理機能を搭載している機種が増えています。

| 100℃の水蒸気による加熱

- ・セイロを使ったコンロによる蒸し料理と同様に、100℃の水蒸気を大量に発生させることにより電子レンジでも本格的な蒸し料理ができます。専用の「蒸しふた」が付属されている機種もあります。
- ・スチームとレンジ機能の「あたため」を組み合わせることができる機種もあります。ラップなしでご飯をしっとりあたためたり、解凍をムラなく上げることができます。

| 過熱水蒸気による加熱

- ・水蒸気をさらに加熱して100℃～370℃程度の高温にした「過熱水蒸気」により蒸し料理ができる電子レンジもあります。高温の水蒸気のため、焼き目も付きます。
- ・食品表面で水蒸気が水に戻る際の発熱作用により、通常のオープン加熱より多くの熱量を発生します。また、余分な油分や塩分が流れ落ちる効果もあり、健康志向の方におすすめです。
- ・庫内は空気ではなく過熱水蒸気で満たされるので低酸素状態になり、食品の酸化が抑えられます。

☑ タンクの有無をチェック

スチームに使用する水を入れるタンクの有無が機種により異なります。主なタイプは以下のとおりです。

| 専用の水タンクを備えたタイプ

- ・過熱水蒸気加熱の機能がある機種や本体価格が高めの機種に採用されています。
- ・大変便利なため、スチーム機能の使用頻度が多い方におすすめです。一方で、タンクの普段のお手入れが必要です。

| 庫内の角皿などに水を注ぐタイプ

- ・専用の水タンクは無く、庫内の角皿や専用のスチームカップに水を注ぐ簡単なタイプです。本格的な蒸し調理はできませんが、タンク等が無いためお手入れが簡単です。



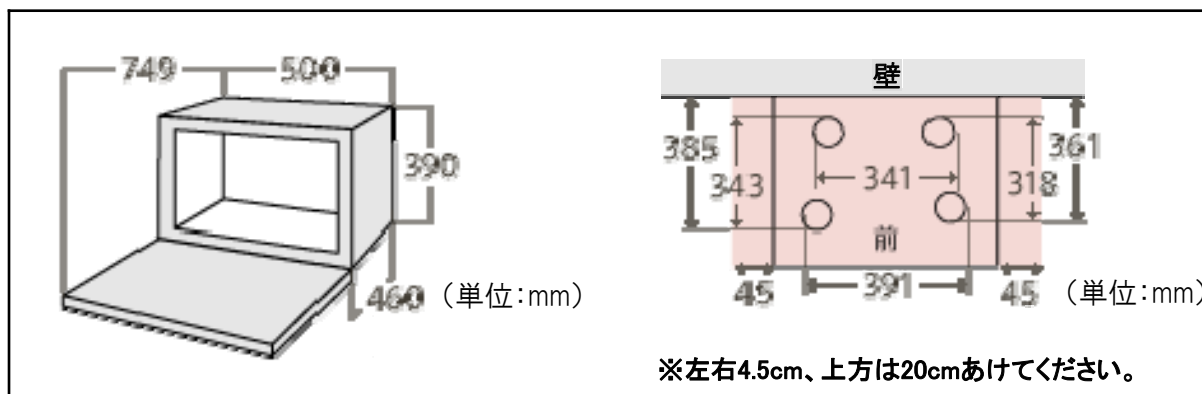
POINT5

設置スペース

☑ 設置スペースをチェック

- ・電子レンジを設置する際、本体の背面・上面・左右面に余白スペースが必要です。機種により必要なスペースが異なりますので、設置条件はカタログをご確認ください。
- ・キッチンスペースを有効に使いたいご家庭には、背面や左右面を壁にピッタリ設置できる機種もあります。

【カタログ記載イメージ】



☑ ビルトインタイプをチェック

- ・新築やリフォームの機会には、システムキッチンや壁面キャビネットにビルトインするタイプを選ぶことができます。
- ・ビルトインタイプには200Vタイプもあります。200Vタイプは高火力なので予熱時間が短くて済み、庫内容量も大きいため本格的な料理を楽しみたい方におすすめです。

■IH連結タイプ

IHと排気口が連結できるタイプなら、オープン・グリル料理時の排気が気にならず快適です。

■壁面キャビネット収納タイプ

腰をかがまなくて視線の高さで出し入れできます。使用頻度の高い方におすすめです。

