

「電子レンジで調理」

最近、ニトリの電子レンジで調理する器具を買った。

以前から通販で便利そうやと思っていたが
価格が8千円や1万円近くするので
既存の魚焼き器やノンオイルフライヤーで十分だと
諦めていた。

そんな状況だったが、喫茶店のモーニング仲間が
ニトリのレンジグリル器を買って重宝していると言
いしかも、値段が2490円（税込）と手頃なので
早速、買った。

まず、シャケを焼いたが
表6分、裏2分でふっくらだが焦げ目もついて
美味しく焼けた上、
煙も出ず、後始末も中性洗剤でサッと洗うだけ
と手軽さなので重宝している。

商品説明には
レンジで簡単、7役調理！
焼く、炒める、蒸す、炊く、煮る、茹でる、温め直しがこれ1つで
とあるので、いろいろとチャレンジしてみたいとある。

今まで、「焼く」と「蒸す」だけだ。

「蒸す」は冷凍ギョーザに水を加えてチンするだけで
焦げ目のあるギョーザになった。

他にも応用が効くようだが、
何せ料理のレパートリーが少ない上に
このレンジグリル器でなくても見ながら調理できるので
安心感も違うので、「徐々に」と思うが
多分、慣れた調理法で済みますと思う。

しかし、レンジグリル器で「焼き魚」をするようになって
煙が出ないので、従来の魚焼き器が不要になって廃品回収へ出し
キッチンと洗面の間のカーテンにこびり付いた油も
この際、思い切って洗浄してキレイになった。

今まで電子レンジで調理するのは
百均で買ったハムエッグやカツとじ用の片手鍋や
同じく百均の出汁巻き器
を使っている。

片手鍋は材料を入れて電子レンジでチンするだけだし
出汁巻き器は卵をといて少し出汁を加えてチンするだけ。

ホンマ、ニトリのレンジグリル器が加わって
応用の幅が広がっている。

この他、ノンオイルフライヤーを使っているので
買ってきた揚げ物を温め直すのに使っており、
さらに電気調理鍋もあってタイマーセットで煮物を作っている。

このように、いろんな器具を使っているが
私のように少人数の手抜き調理にはピッタリなのだ。

息子曰く「魚が多くなった」と。

後期高齢者で、しかも腎臓病で食事制限がある身なので
例えば、タンパクを摂り過ぎないように肉類は１日１００gと制限され
喫茶店のモーニングでハムを食べたらマイナス１０g
という生活。

ホンマ、年をとると「肉」から「魚」へ変わるというのが
実感している。

従って、レンジグリル器で
「シャケ」「めざし」「さば」「アジ開き」
と魚の種類が増えており

まあ、小骨が面倒だが美味しく食べている。

お蔭で尿検査のタンパクが+3だったのが+1に減っており
腎臓への負担軽減になっており
腎機能の低下を緩める期待感が湧いている。

「生活習慣病」と言われるが、
食事スタイルを変えるのは、なかなか難しい課題だが
レンジグリル器で食習慣を変えることが出来ている
と内心喜んでいる。

「百歳現役」とカラ元気で言っていたが
「生活習慣」を変えて実現を目指したい。