

Sample version

# 『電子レンジの匠』

「電子レンジを120%使いこなし、  
調理時間を200%短縮する方法！」



[家事コンサルタント]

神長一徳 =著

## はじめに

こんにちは！

**家事の全ての悩みを解決するコンサルタント**、神長です。

電子レンジも今では、ほとんどのご家庭に1台はある時代になりましたね。

しかし、みなさんは、このすごく便利な電子レンジを、どれくらい使いこなしているのでしょうか？

おそらく、20%~30%くらいではないでしょうか？

実際、私の家でもちょっと前までは、この程度しか電子レンジは使っていませんでした。

実例をあげますと、冷凍ご飯の解凍、冷凍食品の解凍、牛乳の温め、お酒の温め、この程度しか使っていなかったと思います。

しかし、電子レンジは、もっと、もっと、有効に活用する方法がたくさんあるんです。

食品を解凍したり、温めるだけではなく、調理のしたごしらえや、実際の調理、また、湿ってしまったお菓子などを元のパリパリの状態にもどしたり、容器の殺菌だってできるのですよ。

みなさん、**このレポート読んで、電子レンジを120%使いこなす匠**になって下さい！

そして、調理時間を200%短縮させ、空いた時間を人生の有意義な時間に使いましょう！

## 目次

はじめに

1. 電子レンジの仕組みって？

2. 電子レンジを取り扱う時の注意点！

3. 電子レンジを120%使いこなせば、

調理時間は200%短縮する！

おわりに

# 1. 電子レンジの仕組みって？

ところで、電子レンジって不思議だと思いませんか？

直接熱をかけなくても、食べ物が温まってしまいます。

いったい、原理はどうなっているのでしょうか？

考えた人はいったい誰なのでしょう？

画期的な発明ですよ！

それではまず、原理を説明したいと思います。

電子レンジは、マグネトロンというところから出る、マイクロ波が熱源になります。

マイクロ波は、食品中の水分子に吸収され、水分子を振動させます。電子レンジは、この時の摩擦熱を利用しているのです。

食器に入れた食材は熱くなっても、食器自体は熱くなりません。これは、食器自体に水分がないので、マイクロ波は透過してしまうからです。

食器が熱くなる時がありますが、これは、熱くなった食材の熱が伝わったからです。

次に発明した人です。

電子レンジを発明した人は、アメリカのレイセオン社で働いていた、レーダー設備設置技師のパーシー・スペンサーさんと言う方です。

パーシーさんは、マイクロ波によって、ポケットの中の食べかけのチョコレートバーが溶けていたことから、調理にも使用可能であること発見したそうですよ。

マイクロ波は通信等で使われていましたが、これを加熱に使用するという着想は、まったくの偶然から生まれたそうです。

偶然って、ほんとすごいですね！

## おわりに

いかがでしたか？

ご家庭の電子レンジを遊ばせて置くのは、すごくもったい無いですね。

電子レンジは、食品の解凍や温めだけでなく、調理の下ごしらえにどんどん活用すると、調理時間もどんどん短縮していきます。

また、下ごしらえだけでなく、実際の調理にも利用すると、すごく毎日のおかず作りが楽になり、だんだん料理が楽しくなりますよ！

みなさんも是非！

# 『電子レンジの匠』

を目指しましょう!!

以上、サンプル版でした！ 本編をご希望の方は、こちらからお申込み下さい。メールにて本編の PDF ファイルをお送りいたします。

お申込みはクリック！⇒ <http://www.kitchen-seiton.com/touroku.html>

※尚、無料メールマガジン【週末専業主夫おじさんの5分間クッキング!!】が同時登録になります。貴重な情報満載のメルマガですので、お楽しみに！

家事コンサルタント 神長一徳

