

# すきっぷたいむ 第132号

S すてきな k 暮らし i いつも p プロデュース

## 【突沸（とっぷつ）にはご注意を】

寒い時期には、温かい食べ物や飲み物を良く口にしますね。冷めてしまった時には、コンロや電子レンジで温められると思います。そんな時にご注意を。

お味噌汁を温めてかき混ぜようとした時に”ポコッ”という音と共に中身が沸騰状態になり、とび散ってしまった。といったように、飲み物など加熱した場合に急激に沸騰が起こり、中身が飛び散ってしまったという経験はありませんか？この現象を「突沸（とっぷつ）」といいます。



### 突沸 とは

温める食品が液体であれば、「突沸」は起きる可能性があります。食品を温める調理器具「ガスコンロ・電子レンジ・IHクッキングヒーター」によらず、「突沸」は起きています。これは、常に発生するわけではなく、食品・食器・鍋などの調理器具・加熱時間などの条件の組み合わせが重なった場合にだけ起こる現象です。

液体を温めると、温度が沸点（水の場合は100℃）に達して泡が出始め、次第にブクブクと激しく出る状態となります。この現象が沸騰です。時々、液体が沸点に達してもブクブク泡が出ない状態になる場合があります。これを過熱状態（過加熱状態ともいいます）といいます。そして、過熱状態の液体に何らかの刺激（振動や調味料を入れるなど）が加わると、突然爆発するように沸騰し中身が飛び出します。この状態を「突沸」といいます。

### 突沸の原因

#### 【味噌汁、カレーなどトロみがある食品の場合】

トロみがある食品をかき混ぜずに過熱した場合、熱が局部的に集中し過加熱状態となります。対流が起きにくく、鍋の中に温度差が生じ温度の低い部分が過加熱状態の部分の沸騰をおさえている状態ですが、更に局部的に熱が集中すると圧力のバランスが崩れて「突沸」が発生します。



#### 【飲み物（コーヒー、お茶、牛乳など）の場合】

飲み物を強火で加熱した場合、気泡発生の核となるもの（器の内側の凹凸、液体の微細な固形物など）がないと、その液体の沸点を超えても沸騰しない過熱状態になります。そこに飲み物を取り出すといった振動が加わったり、過熱状態の水にコーヒーや調味料を入れるなど、核となる微細な固形物が加わることによって「突沸」が発生します。

### 「突沸」にならない為に・・・

- ① 電子レンジで飲み物を温める場合は、温めすぎない様にしましょう。
- ② 電子レンジで誤って飲み物を温めすぎた場合、突沸を避けるために、加熱が終了しても容器をすぐに取り出さず、扉を開けないで1～2分さましましょう。
- ③ ガスコンロや、IHクッキングヒーターを使って液体を温め直す時は、火力を弱めにし、かき混ぜながら行いましょう。

（参考：HP「独立行政法人 国民生活センター」/著書「家電製品アドバイザー資格 商品知識と取扱い生活家電編 2015年版」）

ご住所	〒
お名前	
お電話番号	

紙面上にご意見を掲載してもよろしいですか？

よい ・ 掲載して欲しくない ・ どちらでも可



## 炊飯器でつくる 簡単チョコレートケーキ

St. Valentine's Day For You St. Valentine's Day

材料を混ぜて炊飯器へ入れるだけ  
簡単チョコレートケーキの出来上がり♪

### 【材料】

- 板チョコレート ... 3枚 (55g×3枚)
- 卵 ... 3個
- 牛乳 ... 大さじ5

### 【作り方】

- たまごを卵黄に卵白を分けましょう。
- 卵白を角が立つまでしっかり混ぜましょう。  
(しんどういのはここだけです！)
- チョコレートを電子レンジで  
約1分30秒チンして溶かしましょう。  
(もちろん、湯せんでもOK)
- ③に卵黄と牛乳を入れて混ぜる。  
(チョコレートが固くなりやすいので手早く混ぜましょう。)
- ④に②を3回位にわけていれます。その都度  
混ぜ合せ、さっくりと泡をつぶさない様にしましょう。
- 全体的に混ぜたら炊飯器にそっと流し  
入れ、「炊飯」スイッチ ON!  
すぐには出さず、30分程度入れっぱなしに  
しましょう。



## 体の砂漠化現象 食い止めて!!

この紙面上でも何度か取り上げていますが、夏よりも冬場こそ積極的な水分補給が重要な事をご存知ですか？

私達のからだの約60~80%が水分でできています。ふつうに動いたり、食べたり、飲んだり、息をするたびに水分を使っています。夏は、喉が渇くので自然に水分を取りますが、冬場はついつい忘れがちです。従って、冬場は特に意識して水分を補給しなければいけません。

なかなか冬場は水分を取りにくいですが、おすすめの水分補給法です。

- 食事の時は、お茶はさけて(カフェインは脱水のもとです)白湯にしてみる。
- 食事の際に必ず、スープやお味噌汁などをプラスする。
- 食後はコーヒーはさけて、ハーブティなどのノンカフェインのものにする。

入浴の前後は忘れずに水分補給を心がけましょう。ミツワの『バナウエル』なら、気軽に温かいお湯も、冷水もとれますよ。



### 130号の 答え

### 【130号のクイズの答え】

「伝統的な食材や料理・質の良い食品を守る」「質の良い食材を提供する小生産者を守る」「子供たちを含め消費者に味の教育をすすめる」という3つの指針をもとに自らの健康を守る事を理解し、正しい食生活を身につけることを推進する運動で、1986年にイタリアで始まった住民運動で日本では、2001年6月に協会が設立され、運動が開始されました。さて、この運動はなんというでしょう。下記から正しい物を選んで下さい。

- A. スローフード
- B. ファーストフード
- C. グッドフード

ファーストフード(短時間で調理あるいは注文してから食べられる手軽な食品や食事のこと。ハンバーガーなど。)やコンビニ食などに対抗し、伝統的な食文化を守りながらゆったり楽しむ食事の事を『スローフード』と呼びます。

### 【132号のクイズ】

太陽光発電などをはじめとした「発電」、発電した電気を貯めておく「蓄電」、エコ家電や電気自動車などで「使う」という自給自足を理想とし、モニターなどで必要不必要性を判断し、ある程度コントロールする機能を搭載した家のことで、CO2排出の削減実現する省エネ住宅の事をなんというでしょう。

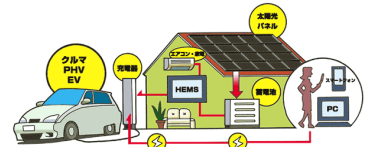
## スマート〇ウス

ご意見・ご感想・ご要望等ございましたら、なんでもお気軽にお書き下さい。

### 【132号のクイズ】

太陽光発電などをはじめとした「発電」、発電した電気を貯めておく「蓄電」、エコ家電や電気自動車などで「使う」という自給自足を理想とし、モニターなどで必要不必要性を判断し、ある程度コントロールする機能を搭載した家のことで、CO2排出の削減実現する省エネ住宅の事をなんというでしょう。

## スマート〇ウス



株式会社ミツワ

E-mail/ ecolife@mitsuwa-gr.co.jp

- スキップ隊 川西・大阪 〒666-0024 兵庫県川西市久代2-2-1
- スキップ隊 北神 〒651-1502 神戸市北区道場町増田字下芝名2081-4
- スキップ隊 丹波 〒669-3309 丹波市柏原町柏原2146-1



- 0120-880-320 【ガスの事】
- 0120-669-320 【器具の事】
- 0120-055-320
- 0120-772-320
- 072-756-1751



# 「すきっぴたいは131号」のおまけ

## 雑学コラム

## 2月28日は、「ビスケットの日」



作が、藩学  
けが、藩学  
に保し、藩学  
けが、藩学  
に保し、藩学  
けが、藩学  
に保し、藩学  
けが、藩学  
に保し、藩学

安政2年（1855年）2月28日に「ビスケットの日」として制定されました。この日を日記に書き記し、これが日本でのビスケットの歴史として残っています。これが日本でのビスケットの歴史として残っています。

また、ビスケットの語源は、ラテン語で「2度焼かれたもの」という意味の「ビス・コクトゥス (biscoctus)」であることから、「に (2) どや (8) かれたもの」の語呂合わせの意味も持たせています。また、昭和55年に毎年2月28日を「ビスケットの日」として制定しました。

ビスケット類の糖質含有量は、小麦粉と油脂を主成分とし、水分は10%以下とされています。また、油脂の種類や配合割合によって、サクサクとした食感や、モチモチとした食感など、様々な食感が楽しめます。

「ビスケット類」とは、ビスケット、クラッカー、パイ、クッキー、パンなどを含みます。また、ビスケット類は、水分含有量が低く、乾燥状態にあるため、常温で長期間保存が可能です。

アメリカでは、普段私たちが食べているクッキーやビスケットは全て「クッキー」といい、「ビスケット」は丸く柔らかいパンの事です。イギリスでは、反対に全て「ビスケット」といいます。

（参考：HP「一般社団法人 全国ビスケット協会」/HP「農畜産業振興機構」/HP「食育まめ知識 ビスケットとクッキーの違い」/食育事典）



## 暮らしのヒント

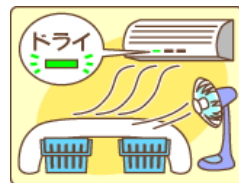
### ★ 使用済みラップでお掃除しちゃいましょう

レンジの裏面や、冷蔵庫の裏面、洗濯機の内筒など、掃除が難しい場所には、使用済みラップを貼って掃除すると、汚れが落ちやすくなります。また、ラップの裏面に付いた油汚れを拭き取ると、ラップが自然と破れて捨てられます。



（参考：HP「小林製薬」）

### ★ なかなか布団が干せない この時期に



この時期は花粉が舞い上がり、湿度も高いため、布団を干すのが難しいです。代わりに、乾燥機や扇風機を使って干すと、効果的です。

エアコンをドライ設定で動かしたり、扇風機を回すとより効果的です。羽毛布団や羊毛布団はこの方法で十分湿気が飛ばせますよ。

（参考：HP「小林製薬」）

### ★ 水で戻し過ぎた”ひじき”...



お料理で乾燥”ひじき”を使う時、水で戻し過ぎると、水気が多く、味が薄くなります。戻す時は、水とひじきの量を1:1程度にし、水気を絞ってから使うと美味しく仕上がります。



油揚げや人参などと一緒にとろろ煮したものを冷凍保存しておくと、熱々のご飯と混ぜてひじきご飯が簡単にできますよ。

（参考：著書「食品保存術」）

## 貴重なご意見頂戴しました。

129/130号で頂戴したご意見の中で、「掲載してもよい」、もしくは「ペンネームなら掲載してもよい」に○を入れて下さった方のご意見です。  
(紙面の都合上、全ての方のご意見を掲載する事が出来ませんでした。ご了承くださいませ。)  
掲載して欲しくない方で、ご意見を頂戴しております方は、直接担当からご連絡させて頂いております。

- **いいタイミングで年末大掃除の特集ありがとうございます。**「計画」も「不要な物は捨てる」その通りなのですが、計画通りいかず、またついつい いくつか役に立つかと捨てきれずに残してしまいます。大きい冷蔵庫も新しく買ったのにいっぱい詰まっています。今年は思い切って…がんばります。(130号)

【川辺郡：ペンネーム はっちゃんさま】

大掃除はできましたか？私自身 掲載したからにはと思い、「計画」をたてて…最初は順調良く掃除ができていたはずなのですが…。キッチン周りの目立つ所をメインに大掃除しました。食品(乾物)も数年前の物が出てきて本当に驚きました。それを見て家族と話をし、そんな繰り返してましたから、いっこうに掃除が進まず…(トホホ って感じでした)(笑)

- **久しくお世話になっていませんが、急でもすぐに対応していただけるので助かります。本年もよろしく願います。(130号)**

【枚方市：ペンネーム トマトさま】

かゆい所に手がとどくようなミツワでありたいと思っておりますので、何かお困り事があった時に、弊社を思い出して頂ければ、十分です。  
どんな小さな事でも、どこにきけばいいのかなと思うような事でもお気軽にご相談下さいね。  
こちらこそ、本年もどうぞよろしくお願い致します。

- **社員の方が出合ったら あいさつをして頂き、毎日があかるく生きている気がします。また、自宅修理等をお願い致します。(130号)**

【丹波市：ペンネーム 柏原のおじいさん さま】

昔は、近所にどんな方が住んでいて、みんな知っている人といった感じでしたが、最近では、本当に近くの方しか付き合いがなくなっている気がします。そんな中で、嬉しいお言葉ありがとうございます。挨拶をするといった小さな関わりでも、人としての財産、会社としての財産であると思っています。  
末永くよろしくお願い致します。

- **以前、ミツワさんのクイズで当選した調理器具。赤ちゃんがフタを開け閉めするので、祖母にプレゼントした所、大喜び！TVで天王寺の串カツ「だるま屋」～「串カツ食べたい！」と祖父が良い、調理器具で作ると「ヘルシーでうまい！」とパクパク！健康に気を遣っているのに、油分が下におちて食べ易いそうです。「すきっぷたいむ」いつも楽しみにしています。**  
【豊中市：ペンネーム サンタクロースさま】(130号)  
123号のプレゼント「ジョイクックミニ」がご当選され、プレゼントされたのですね。喜んで頂けて、こちらも本当にうれしいです。自分で買うには…といった商品や、気になる商品を中心にプレゼントに選んでますので、気に入って頂けたのであれば、光栄です。プレゼントに選んでいる商品を購入したいというお客様が時々いらっしゃいます。商品によって、販売することも可能ですので、気になる商品がございましたら、担当者もしくは、編集部までご連絡下さい。  
ただし、販売が難しい商品もございますので、予めご了承下さいませ。

- **すきっぷたいむ いつも楽しみに拝読しております。身近な話題で知らない事も多く勉強になります。今回の「ツボ」の話、早速知人に伝えました。したか振りをして得意になってしまいました。(129号)**

【三田市：ペンネーム ちゅーすけさま】

「ツボ」の話。ご友人にお伝えして頂けたくらい、参考にして下さったのですね。ありがとうございます。  
気になる情報など、どんどんご友人・知人にお伝え下さいね。そして、その方が、何かお困りの際にはぜひ、ミツワをご紹介下さいませ。

- **アルミ箔の裏・表のこと。ヘェ〜と合点しました!! キッチンの排水口に丸めたアルミ箔のボールを入れておくとヌメリ知らずですよ！(129号)**

【三田市：ペンネーム Mikiさま】

”暮らしのヒント”情報ありがとうございます。Mikiさまの情報を基に調べました。ぬめりの原因は細菌です。その細菌は、アルミホイルの出す金属イオンを嫌うそうです。アルミホイルなどのような金属は、水に触れると金属イオンを発生します。水に接している表面積が多いほど金属イオンがたくさん出るので、アルミホイルを丸める時に、あまりぎゅうぎゅうに丸めない方が効果的の様です。我家の排水口にも入れました。是非お試しください。