

蒸し調理に関する研究 ～「蒸し器」を使った蒸し調理の特徴～

2013年に都市生活研究所が行った調査により、蒸し調理を健康的な調理方法と考えている人が多いことがわかった。本研究では、「蒸し器」と「鍋ゆで」「グリル」「フライパン」「電子レンジ」など、数種類の調理器具による比較実験を行い、「蒸し器」を使った蒸し調理の特徴を明らかにした。

■「蒸し器」を使った蒸し調理は、水分や脂が保たれ、しっとりやわらかく、ジューシーな仕上がりになる。

- ・ 「蒸し器」で調理した鶏もも肉は、「鍋ゆで」や「電子レンジ」調理に比べて脂質の含有率が高く、やわらかくジューシーであると評価された。
- ・ 「蒸し器」で調理したさつまいもは、「グリル」や「電子レンジ」調理に比べて水分の減少が少なくしっとりとした仕上がりになる。

■「蒸し器」を使った蒸し調理は、穏やかな加熱のため、調理時間の調整が簡単。

- ・ 「電子レンジ」で調理したプリンは、10秒単位で調理時間を設定したが、温度の上昇が急激であり、気泡が入ることがあった。
- ・ 「蒸し器」で調理したプリンは、「電子レンジ」調理に比べて水蒸気を使って食材の外側から均一に加熱するので、火加減や調理時間の調整が簡単。

■「蒸し器」を使った蒸し調理は、「鍋ゆで」に比べると短時間・低コストで調理できる。

- ・ 「蒸し器」「鍋ゆで」で鶏もも肉を調理した結果、お湯を沸騰させる必要があるため、「フライパン」「グリル」調理と比べると時間もコストもかかるが、「蒸し器」の方が「鍋ゆで」よりも短時間・低コストで調理できる。