

【東京ガス都市生活研究所】 コロナ禍の料理ストレス対策にも？ 惣菜唐揚げの温め直しは魚焼きグリルで！

東京ガス都市生活研究所は、毎日の暮らしをより良くするためのヒントをお届けする情報ウェブサイト【都市生活レター】の「Vol.1 料理のストレスをグリルで解消しませんか？」において、2020年6月に実施した「新型コロナウイルス感染拡大によるご自宅での暮らしについてストレスに感じること」のアンケート調査結果を公表しました。 <https://toshiken.com/letter/mental/001/>

■コロナ禍のストレスは料理頻度の増加

新型コロナウイルス感染拡大によるご自宅での暮らしについてストレスに感じること
＜一都三県在住 30-40代 既婚女性＞

仕事もプライベートもおうちで過ごすことが多くなったことで、料理の負担が増えているようです。

順位	ストレスを感じる理由	割合
第1位	料理頻度が増えたこと	39.7%
第2位	自分の時間が持てないこと	33.8%
第3位	運動量が少ないこと	29.1%

(n=151)

■大人気のお惣菜「から揚げ」

「東京ガス都市生活研究所調べ（2020年6月）」

2015年に実施した20～40代既婚女性への調査によると、約4割が夕食に週1回以上お惣菜を購入しています（東京ガス都市生活研究所調べ「子育てママの食事情 2016」）。

みんなが大好きなから揚げ。でも、買ってきたから揚げを、いざレンジで温め直すと、衣がベチャっとしてしまいがっかりした経験はありませんか？

■唐揚げの温め直しは魚焼きグリルで！

から揚げの温めなおしで最も重要なのは「温度」です。外側の衣をパリパリにするため100℃以上の高温で水分を蒸発させ、一方、内側の鶏肉は60℃くらいで肉汁が飛びすぎずジューシーに温めるのが最適です。その絶妙な温度を実現するのが「魚焼きグリル」！

魚焼きグリルは、外側が高温で中はじんわりと火を通すことができるので、から揚げがパリッとジューシーに仕上がります。火力がとても強いので、弱火でも庫内は十分熱く、火を消した後も余熱でお肉の中までしっかり温まります。

※温め直し方法別（魚焼きグリル・電子レンジ）のから揚げ衣中の水分量比較や、食味試験の調査結果は「都市生活レター」サイトでご確認ください。 <https://toshiken.com/letter/mental/001/>

■魚焼きグリルで唐揚げを温めなおす方法

- 焦げないように、魚焼きグリルの焼き網の両端から少し離して唐揚げを並べます。
※両面焼きの場合、大きなから揚げは上火で焦げてしまうことがあるので、ご注意ください。
- ＜両面焼きグリルの場合＞ 加熱の目安は弱火で4分。火を止めたら余熱で2分30秒。
＜片面焼きグリルの場合＞ 4分弱火で温めた後、ひっくり返してさらに3分過熱。
火を止めたら余熱で2分30秒。

おいしく温めなおしたお惣菜をうまく活用することで、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う料理の負担を軽くし、おいしいものを食べて、ストレスに打ち勝ちましょう！！