

## Q16 レトルト食品や缶詰は、そのまま電子レンジで温めていいの？

**A16** レトルト食品や缶詰食品は、必ず、容器から中身をお皿などに取り出して温めてください。



レトルト食品の容器には、アルミを使用しているものがあります。電子レンジで金属を加熱すると、火花が散り、発火する恐れがあります。危険ですので、缶詰やアルミの容器を使ったレトルト食品を容器ごと電子レンジで加熱しないでください。

### パッケージの注意書きをご確認ください。

※「パッケージ(容器)ごとレンジ調理できます」と書いていない場合は、絶対に、容器のままレンジ調理しないでください。

缶詰、レトルト食品は、気密性および遮光性のある缶、またはレトルト袋に食品を詰め、密封後、加圧加熱殺菌をしているので、常温で長期保存することが可能です。ですが、どんな食品でも温度の高いところに長く置くと、品質の劣化を招きます。ご家庭では、温度変化や湿気の少ない場所を選んで保管することをおすすめします。

※P10に関連情報があります。

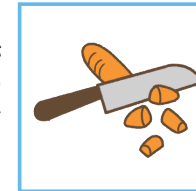
## Q17 どうやって切るの？

**A17** 切り方もいろいろあるよ。練習しようか！



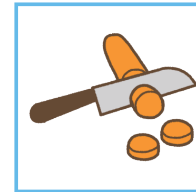
### そぎ切り

包丁を寝かせて引きながら薄く切る。厚みのある肉や魚、白菜の芯などに適している。



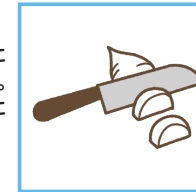
### 乱切り

材料をまわしながら、切り口の面の角度を変えて斜めに切る。煮物のにんじんやごぼう、サラダのきゅうりなどに適している。



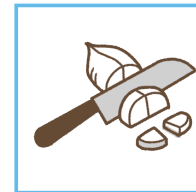
### 輪切り

切り口が輪になるように端から同じ大きさで切る。煮物の大根やにんじんに適している。



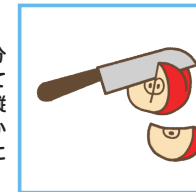
### 半月切り

大根やにんじんを縦半分に切り、切り口を下にしてまな板に置いて、端から切る。輪切りをさらに半分に切った形。



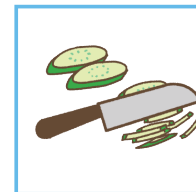
### いちょう切り

大根やにんじんを縦半分に切り、切り口を下にしてまな板に置いて、さらに縦半分に切る。それを端から切る。半月切りをさらに半分に切った形。



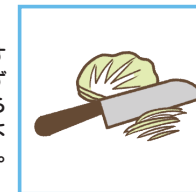
### くし形切り

りんごやトマトを縦半分に切り、さらに放射状になるように切る。



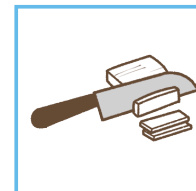
### 細切り

ハムやきゅうりなど、うす切りにしたものを少しずつ重ね、端から細く切る。太さは用途によるが2~3mmが一般的。



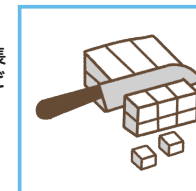
### 千切り(キャベツの場合)

外側から葉をはがして、大きな芯は切り取る。葉の大きさをそろえて重ねる。重ねた葉を丸め、端から葉の繊維にそって、細く切る。



### たんざく切り

大根やにんじんなどを長さ4~5cm、幅1cmほどに切り、さらに薄く切る。



### さいの目切り

豆腐などをさいころのように、約1cmほどの立方体に切る。汁物や麻婆豆腐の豆腐に適している。