

# 家庭用（半業務用） スチームコンベクション オーブンの性能と活用方法

小林 陽子（こばやし ようこ）（株）フジマック 販売企画部 販売企画課

## 1. はじめに

料理とは何かと定義すれば、さまざまな食品、食材、調味料を組み合わせ加工する事と言って良いだろう。

食品、食材、調味料については、人それぞれ好みが違う事の他に、年齢、性差などからも違いが出てくるだろう。加工方法には「裁断する」「和える」「直火焼き」「グリル焼き」「炒める」「揚げる」「煮る」「茹でる」「蒸す」「炊く」などいろいろあり料理に合った方法を採用するのが料理者の腕である。更に民族、人種、在住する国や地域などごとに“趣味趣向”“習慣の差”において千差万別に変化があるだろう。これらの違いを踏まえた上で料理をするわけだが、作り上げた料理が食べる人の好みに合っていることは第一条件で、更に香りもよく、見た目が綺麗、など楽しく美味しく食べられるようにしたものが良い料理であると言える。

このように食べる人のさまざまな主観や好みの違いを把握して、多くの人に好まれる料理を作る事が、料理者の永遠の課題と言えるであろう。

しかし、調理には時間もコストも手間もかかり、多忙な生活を送る人にとっては到底楽しむに値しない。また、外食産業や中食の普及によって、料理という作業を生活から省く事も可能な時代である。

一方、そんな時代の中で料理をすることが見直されている傾向もあるようである。料理をする事、それは自然に触れる事でもある。身近な野菜にしてもそれらを食するに到るまでの過程を知る事は季節感を知ると共に、それらを粗末にはしてはいけないと感じる心を生み、肉や魚に関しては、生命の大切さや感謝の気持ちを生むであろう。単なる料理と思われるかもしれないが道徳心を身に付けることにまで結びつく大切な作業なのである。更に作業自体、手先を使い、いま入手できる食材からメニューを考え出す事で脳を鍛える事にも繋がるようだ。

要するに「料理をする事」＝「食べるための手段」だけでなく様々な意味で私たちの生活に潤いを与えてくれるものといえるのではないかな？

ここで紹介させていただくスチームコンベクションオーブンはそんな料理をより簡単に、しかもより美味しく仕上げる そのような機械である。ここでの出会いを機により多くの皆様に料理という物に触れて頂けたらと思う。

## 2. スチームコンベクションオーブンとは

### 2.1 スチームコンベクションオーブンとは何か

スチームコンベクションオーブンはコンベクションオーブんにスチームジェネレーターを付け加えたオーブンである。まず家庭での一般的な「オーブン」と「コンベクションオーブン」との違いであるが、一般的な家庭用オーブンはヒーターで庫内を加熱し自然対流であるのに対し、コンベクションオーブンはファンによる強制対流により庫内を均等にあたためる、と言う違いがある。それにより、従来のオーブンの欠点である庫内の温度ムラを改善している。更にここにスチームジェネレーターが加わったことで、一台で●コンベクションオーブンとしての機能 ●スチーマー（蒸し器）としての機能 ●コンベクションとスチームを組み合わせたコンビネーション機能を併せ持ったオーブンなのだ。

これにより、一般的にはオーブンでは行えなかった、蒸す・炒める・煮る・蒸し焼きといった調理もできるようになり、加熱調理の八割方がこの機械一台で可能となった。

### 2.2 仕組み

ヒーターによる加熱の他に、スチームが加わっての加熱は加熱の仕組みまで変わることとなる。まず、水はスチームになった時に 539 cal の潜熱を持つ。これ