

省エネ・節電・防災! ポイントレッスン

厨房業務の省エネ・節電・防災に役立つ豆知識をご紹介します!!

VOL.2

厨房機器の省エネ術

[スチームコンベクションオーブン編]

簡単な操作で蒸す・焼く・煮る・炒めるなどの多彩な加熱調理をこなすスチームコンベクションオーブンは、さまざまなメニューの調理において使用頻度が高く、中心的な役割を担う機器です。

ちょっと意識するだけで、調理の効率UPや省エネにつながるため、日々の使い方をチェックして効率の良い使い方を心がけましょう。

①扉の開閉時間を短く

庫内温度180℃の時に、扉を5秒開けると、庫内温度を復帰させるのに平均0.3kWhのエネルギーを消費するそうです。
 [(株)コメットカウ資料より]

庫内の熱を逃がさないために、ホテルパンを出し入れしやすい位置の段を優先的に使用したり、ホテルパンが複数ある場合は、移動できる台を上手に活用するなど、扉の開閉回数や開閉時間をできるだけ減らす工夫をしましょう。

②予熱機能を活用し、空運転を少なく

予熱機能は、設定した温度に達するとブザーで知らせてくれます。予熱機能を使用せず空運転で予熱を行なう場合、設定温度に達したタイミングが分からず、無駄な時間とエネルギーを消費してしまいます。

また、空運転は意外に多量のエネルギーが必要です。庫内温度180℃で空運転を10分間続けた場合に必要なエネルギーは、180℃の予熱(開始庫内温度20℃)に必要なエネルギーの約8割に相当します。[(株)コメットカウ資料より]調理しない場合は、運転を停止しておくことが良いでしょう。

(注) 予熱機能がない機種もあります。

③調理温度の低いものから

調理時間とエネルギーのムダを無くすには、調理温度の低いものから順に高い温度の調理を行なうと良いでしょう。

例えば、スチームモード100℃で「蒸し野菜」を調理した後、コンビモード180℃で「煮物」、続いてホットエアモード250℃で「焼き魚」の順で調理すれば、庫内の温度を下げる必要がなくなり、熱を有効利用することが可能です。

さらに、加熱調理を短時間にまとめて行なうことができれば、予熱に必要なエネルギーも削減できます。

④温度帯ごとに調理の相乗り

スチームコンベクションオーブンは、同じ温度帯で複数のメニューを調理することができる優れたものです。

例えば、調理温度を150℃に設定しておくと同じ庫内で「煮物」や「炊飯」、200℃の設定で「炒め物」「焼き物」など複数の調理を同時に行うことができ効率的です。調理の相乗りで効率アップを図るなら、下記の温度帯(目安)を参考にして調理温度を設定すると良いでしょう。

スチームコンベクションオーブンの加熱調理における4つの温度帯(目安)



⑤焼き色を考慮しない料理は、全段使用

焼き魚など、焼き色をしっかりつけたい場合、ホテルパンを全段入れずに1段ずつ空けると、ホテルパンとホテルパンの間に隙間ができるため、庫内の熱の循環が良くなり、焼き色がつきやすくなります。

煮物や蒸し物、炊飯など、焼き色を考慮する必要のないメニューは、全段を使用すると、調理回数を減らせて効率的です。煮物200食をホテルパン10枚で調理する際、10枚を1回で調理を行えば、5枚ずつを2回調理する場合と比較して、調理全体にかかる時間を短縮できるうえ、エネルギー消費量を約25%削減します。
 [(株)コメットカウ資料より]