

# 鉄製品の扱い方

フライパン、北京鍋など鉄の鍋は、熱に強く、頑丈でうまみを逃さず、強火で仕上げたい料理に最適です。使えば使うほど油がなじみ、こげにくく、さらに使いやすくなります。

## ◆使いはじめに

鉄鍋は、使いはじめの手入れが肝心です。新品の鉄鍋には、さび止め用の被膜がついています。最初から焼きをしてこの被膜をとり、さらに油ならしをして表面に油のなじんだ層を作ります。こうすることで、こげつかず、油なじみがよくなります。

### ①中火でから焼きする 換気扇を回しながら作業しましょう

- 鍋を中火にかけます(油は入れません)。さび止め被膜が焼けてくると煙がでますが、そのまま焼き続けます。鍋はしだいに青みがかった灰色に変わります。さらに熱し続けると、煙がでなくなります(これで底面部のから焼きは終了)。
- 側面の部分も、少しずつ位置を変えながら火にあて、全体を焼きます。
  - \* 作業中は、持ち手が熱くなるので気をつけましょう。
  - \* 鍋の温度が高くなりすぎるため、IH 調理器では、この作業はできません。

### ②水洗いする

- 火を止め、あら熱がとれたら、温かいうちに洗剤でよく洗い流します。
- 火にかけて水気を完全にとばします。

### ③油ならし 表面に油の膜ができるので、材料がくっつかずこげつきません。

- 油を鍋の5～6分目の高さまで入れ、弱火に20分ほどかけます。火を止め、冷めるまでそのままおいて鍋に油をなじませます。油をあげ、キッチンペーパーなどですりこむように、ふきあげます。油のべたつきがなくなるまでまんべんなくこすりましょう。
  - \* 古い油で十分です。油ならしの間は、火のそばを離れないようにしましょう。

## ◆使い方

- 鍋を十分に熱してから油を入れると、材料がくっつかず、こげつきもできません。
- 油がよくなじんだ鍋は、表面に油膜ができていますので、使えば使うほどこびりつかず、使いやすくなります。油膜が落ちてしまったり、油なじみが悪くなったときは、もう一度油ならしをします。(大きじ3の油を入れ、弱火に3分かかります。あとは使い始めのときと同じようにします)

## ◆使用後のお手入れ

- 熱いうちに油汚れをふきとり、たわしなどでこすって洗います。せっかくできた油膜を落としてしまわないよう洗剤やクレンザーは使わず、熱いうちに湯で洗いましょう。外側は油がこびりつきやすいのでよく洗います。火にかけ、完全に乾かしてからしまえます。(水気が残っていると、さびの原因になります)
  - \* 油を塗る必要はありません。油が酸化して料理の味を悪くしたり、ホコリやゴミがつきやすくなります。

## ◆こげつきの落とし方

- こげついてしまったときは、鍋に湯を沸かし、こげをやわらかくしてから、クレンザーとスチールたわしでこすり落とします。外側もよくみがき、十分洗い流します。火にかけ、完全に乾かします。油膜を作るために、使い始めと同じように油ならしをします。

### \*IH 調理器で使えます

フライパン、揚げ物用鍋、パエリア鍋  
ただし、使いはじめのから焼きは  
できません。

### \*IH 調理器で使えません

北京鍋

販売者 一般財団法人ベターホーム協会

電話 03-3407-0471

ホームページ [www.betterhome.jp](http://www.betterhome.jp)