

鉄フライパンの会

@すまいの雑貨店 sumao 190612

<鉄フライパンの種類>

○鋳鉄 鉄板

○黒皮鉄被 窒化鉄 ハードテンパー 叩き出し

(他にブルーテンパー・マグマプレート等々)

<使用はじめやお手入れでよく耳にする作業>

○初めに使うときに

- ・**焼き切り**：クリア塗装やさび止めのワックス等をとるための最初の作業
(しっかり洗ってしっかり焼く!) ※不要なものも多い

○使い初め&洗剤で洗ったり、油が切れてきたなと思ったときに

- ・**油ならし**：多めの油を入れて火にかけ、油を本体になじませる。
(初めて使うときは、その後、くず野菜を炒めると書いてあることも
↑ 鉄臭さをとる)
フェラミカ ハードテンパーの使い始めにはこれは不要。

○普段、フライパンを使う前に

- ・**油返し**：本体を温めて(うっすら水蒸気)、多めの油を入れて、戻す。
(不要になってくることも)

○使い終って洗った後に

- ・**空焼き**(乾かす) → **油挽き**(油挽きは不要になってくることも)

<どうして鉄??>

- ・一生使える 美味しい 健康にいい（鉄分もとれる） 使っていて楽しい!

<美味しさの違い 鉄分>

フッ素などコーティング剤は熱を通しにくい。なので、火（加熱の仕方）加減が実は難しく、実は美味しく作るの難しい!

フッ素は油をはじくので、食材が油でべとつきやすい。

鉄は本体に油がなじんで、カリッと仕上がる。

鉄分で美味しくなる!

<基本の使い方>

○まず、油を入れずにフライパンを温める。

※油返しはフライパンの状況によって、したりしなかったり。

いったん火を消して、適温に下がったら、油を入れて食材。（この前後で火をつける）

火加減は、中の食材の様子を見て調整。基本、そんなに強火にしなくても大丈夫。

火加減と食材の火の通り方が一致するので、実は調理しやすい!!

※火加減は強火、中火とかで覚えるのではなく、フライパンの中身を見ながら判断
（有元さんの本:焦げそうと思ったら弱めて、蒸気のあがり弱ければ強める）

○使い終わったら

出来るだけ早めにお湯と束子で洗い流す。裏も忘れずに。洗剤は使わなくていい。

（洗剤、使ってもいいけど、その後はしっかり油をなじませて! ※育ちが遅くなる）

コンロで火にかけて乾かす。フライパンの様子を見て油を塗る。

- ・急いで洗わなくても大丈夫。
- ・白っぽい表面は油が入ってないということ。

<こびりつく原因>

鉄部分と食材の温度差。食材との間に油もしくは水分がないこと。

→最初にフライパン全体を温める（ガスだと中央が温度が低い時が多いので、フライパンを移動させながら加熱）

→肉などはできるだけ常温に戻す

→十分な油返し、油挽きをする

○野菜炒め・焼きそば くっつかない焼き方。(sumao 流)

当日お楽しみ！

○焦げたら？

お湯をはって沸かす。

金束子

焦げが焦げを呼ぶので、焦げはしっかり取ることが大事。

スポラでも大丈夫

さびても大丈夫

○サイズはどう考える？

同じ径でもメーカーによって違い。

あるメーカーの直径 26 センチのものと別メーカーの直径 28 センチのもの。

平らな底面の大きさは同じ！！