

調理器具の素材の話

@すまいの雑貨店 sumao 190712

鉄 アルミ ステンレス 陶器 銅…

調理器具

フッ素コーティング等を施したアルミが多い。

鋳物琺瑯（鉄+ガラス）

ステンレス+アルミ 多層鍋

素材を複合した調理器具が多いけれど、素材自体の特徴をきちんと把握して使えば
シンプルな（単素材）の調理器具で十分。

複合することで、道具の寿命が縮んだり…違うところにしわよせがきているのでは？

「何にでも使える鍋」をいくつも揃えるのではなくて、
「この調理にはこれ！」というものを吟味して選んで(^_-)-☆

★水 200 を沸騰させてみた

底面が 13 cm くらいのもの（鉄フライパンのみ 16 cm）沸騰までの時間とその様子。

アルミ	1分55秒	音と細かい泡	2分30秒	大きな泡
鉄フライパン	1分30秒	音と細かい泡	その後	大きな泡
ステンレス1(薄い)	2分00秒	音と細かい泡	2分30秒	大きな泡
ステンレス2(厚い)	2分10秒	音と細かい泡	2分40秒	大きな泡
土鍋 アヒージョパン	6分	以降細かい泡のままずっと。		
※ステンレスダッチオーブン 泡が中くらいのまま				

○調理器具として重要視されるのは、「熱伝導率」と「蓄熱性（熱容量）」

熱伝導率：熱の伝わりやすさ

蓄熱性：熱をどの程度ため込めるか = 比熱（1gを1℃上げる熱量）×重さ

熱伝導率が高いと…食材に熱が伝わりやすい。鍋全体が均一の温度になる。

火力調整にすぐに追随してくれる。

蓄熱性が高いと…冷めにくい（温度を下げたいと思っても下げにくい）

※決め手になる重さは素材自体の重さ（比重）もあるが、

鍋に成形した時の厚みの差が大きい

	熱伝導率	比重	比熱	同厚さの蓄熱性
銅	393.0	8.93	0.386	3.45
鉄	80.4	7.87	0.440	3.46
ステンレス (クロム IH)	26.0	7.70	0.460	3.54
ステンレス (ニッケル SUS304)	16.3	7.90	0.502	3.97
アルミニウム	239.0	2.69	0.917	2.47
陶器	1.03~1.6	2.50	1.046	2.62
ガラス	0.5	2.70	0.7	1.79
木材 (参考)	0.2	0.78	0.7	0.55

※温度によって数値が変わる

<銅>

熱伝導率はダントツ。温度管理（中温）が大事な調理に。

素材自体が高価なので、どうしても高くなる。

<鉄>

熱に強く丈夫。高温をキープする料理には鋳鉄。鉄板は温度管理も比較的しやすい（銅アルミほどではない）。鉄分補給と鉄分による旨味アップ。鋳鉄は遠赤外線効果も。錆に注意。

<ステンレス>

手入れしやすく扱いやすい。厚さはさまざまなタイプあり。熱伝導率は低いですが、薄いタイプはお湯がすぐ沸き、軽いので重宝する。しかし、水分が少ないものなどは焦げ付きやすい。厚いタイプは、蓄熱性が高くなり、土鍋と同じような加熱状態。様々な料理に適している！個人的には鋳物珐瑯よりもステンレスダッチオーブンがおススメ！！

<アルミニウム>

軽い。熱伝導率が高い。湯を沸かしたり、温度調節しやすいので、煮物にも。しゅう酸アルマイト加工（金色）のシリーズは黒ずみなどないので、扱いやすい。冷凍・解凍などには、アルミのバットがおススメ。

<土鍋>

ゆっくり温まっていくので、食材の旨味を引出す。（多くの食材は、酵素の働きの関係で40度~60度のときに最も旨味が増す）遠赤外線効果もあり。沸騰時、やさしい気泡。高い蓄熱性。割れやヒビの可能性があるので、急冷や底が濡れたまま火にかけるのは厳禁。

sumao の使い方

<卵料理>

だし巻き卵（卵焼き）	銅の卵焼き器
目玉焼き	鉄フライパン
炒り卵	アルミ雪平
スクランブルエッグ	鉄フライパン
スフレ風卵焼き	土鍋

<その他一般料理>

葉物、パスタを茹でる	ステンレス薄い鍋 3L （アルミ半寸胴鍋おススメ）
ラーメン、煮びたし等	アルミ雪平 or ステンレス薄い鍋
カレー、ポトフ、煮物	土鍋 or ステンレスダッチオーブン
野菜・肉 蒸し	土鍋・鉄フライパン
野菜・肉 焼き、炒め	陶板・鉄フライパン
お味噌汁	アルミ雪平 or 土鍋

※調理したものを保存するとき…

上記の中で、素材的に一番安定しているのはステンレス。（ガラスは安定）

土鍋は呼吸している。

銅鍋はほぼ錫メッキされているので、緑しょうの心配はない。