

こんな声がありました!

# 鉄のフライパンにサビが...①「鉄製調理器具のサビのお話」



CO-OP



この鉄のフライパン、焦げつきやすいし、コーティングもはがれているみたい。

サビみたいに見えるね。



コーティングしてあるから大丈夫なはずんだけど...



他のフライパンはサビていないのにな。



それはサビじゃ!!  
鉄製品はお手入れをしないとサビてしまうのじゃよ。

鉄は丈夫で屈強な金属ですが、サビやすい金属でもあります。

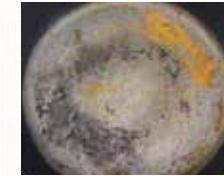
天敵は・水分・塩・酸です。

製造時には鉄の表面を熱して皮膜を形成してサビを防いでいますが、これはお届けまでのサビ防止を目的としたものですのですぐに効果はなくなります。

鉄製の調理器具は、フッ素樹脂加工(焦げつきを防ぐための加工)を施したフライパン等とは異なり、適切なお手入れをしないと、**短期間でも焦げついたり、サビたりします。**



一部皮膜がはがれた状態



サビってしまった状態



## POINT 天敵から守るために...

- 洗浄後は火にかけて水を飛ばしましょう
- 煮物やお湯を沸かすことは避け、炒め物などへのご使用をお勧めします
- 調理物は速やかに保存容器にうつしましょう
- 油をなじませることで焦げつきやサビを防止することができます

## 豆知識

鉄製調理器具にはこんなよいところも

耐熱性が高いため、高温調理ができ、蓄熱性がよいため、短時間の加熱で食材のうまみを閉じ込めることができます。また、丈夫でキズにも強く、**お手入れをすることで、長い期間にわたって使い続けることができるのも鉄製調理器具の魅力の一つです。**

お手入れの方法を次のページでご紹介します。

お手入れの方法が知りたいわ!



次ページへ

こんな声がありました!

# 鉄のフライパンにサビが...②「鉄製調理器具のお手入れのお話」

CO-OP



## 鉄製調理器具の適切なお手入れ方法

鉄製調理器具を使用する時には、常に油をなじませるようにしましょう。  
油をなじませることで、表面に油の膜ができ、焦げつきやサビを防ぐことができます。






3つのキーワード

①油ならし





②油返し

③洗剤はNG!

### ①購入したら、まず『油ならし』!

-  1. 中火で2～3分加熱。
-  2. 火を止め、手で触れられる程度まで冷ます。  
(※変形するので加熱後は急冷しないでください。)
-  3. 食用油をなべ肌にまわし入れる。  
※油の量の目安  
・フライパン……1/2～1カップ  
・小さいフライパン } 1/4～1/2カップ  
・玉子焼き器
-  4. 弱火で3分加熱。
-  5. オイルポットに油を戻す。
-  6. なべが冷えたら、油がなじむようにキッチンペーパーで内側をまんべんなく拭く。

### ②調理の前には、『油返し』!

-  1. 中火で加熱。
-  2. 食用油をなべ肌にまわし入れる。  
※油の量の目安  
・フライパン……1/2～1カップ  
・小さいフライパン } 1/4～1/2カップ  
・玉子焼き器
-  3. 油煙が出始めたら火を止める。
-  4. オイルポットに油を戻す。
5. 油返し完了!  
調理に必要な適量の油を入れて調理を始める。

### ③調理後は『洗剤NG』

調理後は調理器具に余熱が残っているうちに水やお湯で汚れを落とします。このとき、油の膜が落ちてしまうので洗剤を使ってはいけません。



この状態が正解!!

### 豆知識

#### 焦げやサビがついてしまったら

焦げやサビを磨き粉などでこすり落として洗浄し、火にかけて水気を飛ばしてから「油ならし」をするようにします。このようにすることで、**油の膜を再生させる**ことができます。

鉄製の調理器具はこの「再生」を何度も行うことができるため、長く愛用できるのです。

長く使って、うちの子にも教えてあげようっと!

