

# 魔法のフライパン・北京鍋の使い方

## 1 使いはじめ .....

### ■フライパン・北京鍋を洗う

使いはじめは、洗ってすぐにお使いいただけます。(最初は洗剤を使用してもOKです)

**くず野菜を炒めたりする作業は必要ありません。**

## 2 調理前の準備 .....

### ■はじめに十分フライパン・北京鍋をあたためて、鍋肌に油をなじませる

最初に下記の【油返し】を行うことは、焦げ付き防止に非常に効果があります。

**【油返し】 1. フライパン・北京鍋を十分に熱した後、多めに油を入れて全体になじませる**

**2. 油が全体になじんだら、オイルポットに戻す**

油返しが終わったら、適量の油を入れて調理を開始します。

### ■なじんだ油から出る白い煙の勢いを確認する

**調理に適した温度は160～180℃です。**

煙が勢いよく出ていると温度が高すぎます。その場合は少し火力を弱めてください。

### ■油がなじんで温度が適切になったら調理を開始してください

## 3 調理中 .....

### ■最初に食材がくっついて、少し様子を見る

お肉などは入れた瞬間にくっつくことがあります。焼きあがってくると自然にはがれやすくなります。最初に無理にはがそうとせず、少し様子を見てください。

### ■途中でくっつきだしたら、火力を弱める

調理の途中で材料がくっつきだしたら、温度が高すぎるので火力を弱めてください。

### ■調味料で仕上げるときは火力に注意する

しょう油などの調味料は、温度が高いと煮つまりやすく、焦げつきの原因になります。

### ■食材によって、火加減を調節する

食材によっては表面だけが焦げて真っ黒になってしまいます。

お好み焼き、ホットケーキなどは、弱火からとろ火でじっくり時間をかけて焼き上げることで中までふわっと焼き上げることができます。

## 4 使用後 .....

### ■調理したあとは、すぐにフライパン・北京鍋を洗う

まだフライパン・北京鍋があたたかい状態ですと、汚れが落ちやすくなります。

**食器洗い機では洗わないでください。**

### ■基本的に洗剤を使わず、ぬるま湯・水で洗う

魔法のフライパン・北京鍋は、油をなじませることで焦げつきを防止します。

油なじみをよくするためにも、必要以上に洗剤は使わないでください。

### ■焦げ付きは完全に除去

お湯を入れて沸騰させると焦げ付きが浮きあがるので、簡単に焦げ付きが取れます。

頑固な焦げ付きが出来てしまったら、固めのスポンジや金属製のタワシで完全に焦げ付きを取りきってください。クレンザーを使用しても結構です。

焦げ付きが大きくなると取るのも大変な作業です。

**小さいうちに完全に取りきりましょう。**

### ■洗い終わったら、水気をとばして油をなじませる

洗い終わった後に火にかけて水気を飛ばし、キッチンペーパーに含ませた油を表面に薄く塗って保管してください。

# 魔法のフライパン・北京鍋の仕組み・注意点



## I H(電磁調理器)の仕組み

I Hはコイルに電気を流して磁石の力を作り、磁石の力で鍋に電気を流すしくみです。  
この磁力(磁石の力)が、プレートの上に置いた金属の鍋底にあたると、うずの様に電気が流れます。  
I Hで使える鍋は、磁石がくっつくものというのはこのためです。  
魔法のフライパン・北京鍋の材料である鉄鋳物には電気抵抗(電気を通さないようにじまする性質)があります。電気が無理に通ろうとすると、摩擦で熱が起きるのです。

## I H(電磁調理器) 使い方の注意点

### ■弱火から中火の火力でゆっくりとあたためる

I H(電磁調理器)は中央のドーナツ状の熱源部分にあたっているところだけを、直接あたためます。  
ガスのように、炎の熱気が側面に伝わることはありません。  
最初から強火にすると、熱源の部分だけ温度が高くなり、あたっていないところはまだ冷たいままになってしまいます。  
ゆっくりと全体を均一にあたためることで、焼きムラや焦げ付きを防ぎます。  
【油返し】を行うことも、全体の温度を均一にするのに効果的です。

### ■焦げ付きそうなときは、加熱の方法を変える

お好み焼きやホットケーキなど、食材を途中でかき混ぜたりしないものは熱源にあたっているところだけが焦げやすくなります。プレートに置く位置を少し変えたり、加熱を一度止めると、同じ部分ばかり温度が上ってしまうことを防ぎます。

### ■必ず中火以下で使用する

I Hは磁力で熱を作っています。  
強火にした場合は磁力も強くなり、フライパン・北京鍋の変形の原因になります。  
必ず中火以下で使用し、長時間の空焚きは絶対にしないでください。