



ご使用になる前に
必ずお読みください

ふっ素樹脂系コーティングフライパンに共通する フライパンを長持ちさせるコツ

コーティングフライパンを長持ちさせるには、3つのコツがあります。

【長持ちのコツ①】使った後は毎回お湯と洗剤でキレイに洗う（油や汚れを残さない）

コーティングフライパンの場合、鉄のフライパンとは異なり、使用後は毎回しっかり洗う必要があります。油や汚れが残っている状態で調理を繰り返すと、徐々に右の写真のような汚れの塊が表面に沈着・堆積して行きます。これがこびりつきの原因になります。

一つの調理が終わったら後は、油分・汚れが残らないように毎回必ずきれいに洗ってから次の調理を行って下さい。柔らかいスポンジに多めの食器用中性洗剤をつけ、温かいお湯で洗うとしっかり油や汚れを落とすことができます。調理の後、フライパンが温かいうちにお湯で洗うのがお勧めです（※火傷しないよう十分ご注意下さい）。



汚れの沈着

木のへらなどでこすると
茶色い汚れが取れます。

～もし汚れが沈着してしまったら～
一度汚れが沈着してしまうと、落とすのはかなり大変です。コーティングが水を弾く様になるまで、表面を傷付けないように注意し、洗剤とスポンジで根気よく汚れを落として下さい。こびりつかない性能が復活することがあります。

汚れをしっかりと落とすと復活する場合があります



汚れの沈着

【長持ちのコツ②】傷つけない

コーティングフライパンは、金属へらや硬いツールを使用すると、キズが付いたり摩耗します。キズが付くと、傷の部分に汚れが付きやすくなり、その汚れがこびりつきの原因になります。柔らかいシリコーン製・ナイロン製・木のへらやトングを使いましょう。万一、キズつけてしまった場合は、汚れが残らない様、キズの部分は特にきれいに洗って下さい。



キズ

【長持ちのコツ③】弱火～中火で調理する

強火で調理したり、空焚きしてしまうと、どんなに優れたコーティングフライパンでも徐々にコーティングが劣化し、右の写真のように茶色（さらに劣化が進むと黒）に変色します。このようになると、こびりつく様になり、元には戻りません。通常は弱火～中火でご使用下さい。コーティングは250°C以上で急激に劣化します。必ず250°C未満でご使用下さい。250°C以上になると、油から煙が出ますので、直ぐに火を止めるか、火加減を弱くして下さい。火加減が弱くても、調理の前に予熱をすることで、しっかり調理することができます。

※弱火でもしっかり調理できるのは、重くて厚いアルミ製のフライパンを使用した場合です。重いアルミのフライパンは熱容量（熱を蓄える量）が鉄の約2倍も大きく、たっぷり熱を蓄えるので、弱火でもしっかり調理できます。また、アルミは熱伝導率（熱の伝わりやすさ）が鉄の約4倍も高く、均等に熱が行き渡る為、焦げ付きにくく、おいしく調理ができます。

※予熱が不十分だと、こびりつきやすくなる傾向があります。



～予熱の時間と火加減について～

※火加減・予熱の時間はコンロやフライパンの仕様により異なります。水滴を落として水が玉状になって転がる位が調理開始の目安です。水滴が細かくなつて弾け飛ぶ様ですと、予熱が長すぎますので、予熱を短くするか、火加減を弱くして下さい。

■ガス火の場合■火加減は、最大でもフライパン底面の平らな部分から、火の先端がはみ出さない位の範囲でご使用下さい。予熱時間の目安は弱火～中火で約2～3分程度です。

■IHクッキングヒーターの場合■IHクッキングヒーター、フライパンの種類、サイズ、メーカーの違いにより、火加減や予熱の時間が大きく異なります。温度設定機能付のIHでは、250°C未満に設定して下さい（一般的な調理では、200°C前後の設定で十分です）。もし可能であれば、赤外線温度計でお持ちのフライパンの内側底面の表面温度を測り、中火で180～200°C位に達するまでの時間を把握しておく事をお勧めします。

<テンマーク・ガストロラックス社ハイオクタントフライパンの予熱時間の例>

浅型20cm IHフライパン：中火 750Wで約2分半、強火 2700Wで約30秒

浅型24cm IHフライパン：中火 750Wで約3分半、強火 2700Wで約40秒

深型26cm IHフライパン：中火 750Wで約4分半、強火 2700Wで約60秒

※IHの強火は特に火力が強く、急激に過熱されます。IHの強火で200°Cに達する時間以上の予熱・空焚きは絶対にしないで下さい。

～フライパンに最適な素材とは？～

一般的に販売されているフライパンは、素材別に性能を比較すると、おおよそ右の表のようになります。熱伝導率が高いほど、フライパンの隅まで速く熱が広がるため、素早く調理でき、底の焦げ付きも少くなります。また、熱容量が大きい程、たくさん熱を蓄えられるので、弱火でも予熱をすることでおいしく調理ができます。右の表から、アルミ素材がフライパンに適した素材であることが分かります。しかし、いくらアルミでも、薄くて軽い素材では熱容量が小さくなり、十分な性能を発揮することはできません。厚くて重いフライパンを選びましょう。

	アルミニウム	鉄	ステンレス	チタン
熱伝導率 (熱の伝わりやすさ)	◎ 13	○ 3	△ 1	△ 1
1kgあたりの熱容量 (=比熱、熱を蓄える能力)	◎ 2	△ 1	△ 1	△ 1

*上記の熱伝導率と比熱の数値はステンレスを1とした、比較の為の目安の数値です。

上記①～③に留意して調理すると、
コーティングフライパンはより長持ちします。



<http://eurokitchen.jp/>