

200V・IHクッキングヒーターでナノセラフライパンを上手に使う方法

●IHに取り替えて、焦げ付きやすいのはなぜか？最大の理由はIHに生じる熱ムラと、高すぎる調理温度です。

家電メーカーの重要な宣伝のひとつに『IHはガスコンロに負けない強火クッキング可能』というのがあります。これを達成するために200V・IHの多くの機種は、スイッチオンと同時に急激に熱を発生させる方式を採用してきました。IHは、トッププレートに接している「鍋底の中央部分だけ発熱する」仕組みなので、鍋の外周部には発熱しません。一方、ガスコンロは、鍋底→側面→鍋の上部という具合に炎の熱気が鍋全体を熱します。熱気をムダに放散しないIHは極めて熱効率がよく、ガス器具の約47%に対し約90%と、数値だけならばたいへん優れています。しかし、この熱効率の良さが災いして底面の直径が大きい鍋・フライパンほど大きな熱ムラが生じます。

当社のテスト用IHは松下電器産業製2kw×2口タイプです。鉄、フッ素コーティング、セラミックコーティングの3種類のフライパンをスイッチオンのまま(7段階の6…強火モード)で加熱した結果、いずれも約1分以内でフライパン中央部の温度が200℃を超えてしまいます。これはお客様がイメージしているよりもかなり速い温度上昇ではないでしょうか？ その上、発熱している部分から数センチはなれた部分では約50度以上も低く、フライパンのフチの部分は100度も低いという温度差が生じます。フライパンをのせて急加熱や強火モードを絶対に使ってはいけない理由がこれです。適正な火加減は“3”つまり中火の位置です。

IHで湯沸かし、揚げ物などを行うとほとんど不自由を感じないのは、ある程度以上の水、油によって鍋全体に熱がまわり、底面に生じた熱ムラが平均化されるからです。困ったことに、フライパンの調理油はごくわずかな分量です。よほど注意しないと熱し過ぎによる「熱ムラ」「焼けムラ」「焦げ付き」につながります。ですから、IHの熱ムラを解消してうまく使うには、加熱をゆっくりと行い、底面全体に熱が平均して伝わるようにします。フライパンの熱ムラが解消し、熱量もたっぷり蓄えますから料理がうまく出来上がり、結果として時間も短縮できます。つまりIHの上手な加熱は「急がば回れ」です。

IHクッキングヒーターの取扱説明書には、かなりのスペースを使って「料理別の火力調節」を解説してあります。それでも、ある大手IHメーカーの技術相談員の人は『電気コンロはガスよりも“加熱の感じ”がつかみにくいことは事実である』と認めていました。とくにフライパンの中央が激しく焦げつく時は、IHの熱ムラ、それと調理温度が高すぎることで、まちがいなくこのふたつが原因です。当然ながら焦げ付く場合は、油の温度も高くなり過ぎて酸化します。体のためにもよくないですから、ぜひ上手な加熱を行って調理されますことをお勧めいたします。

●IHのフライパン調理は、必ずゆっくりと加熱して下さい。

IHで体験する不具合は、IHの発熱の特性をもっとわかりやすく、使いやすいものに改善することで「ある程度解決する」と私達は考えています。新型のIHは、スイッチオンで中火から始まる機種が登場いたしました。私達が10年以上前から提言してきたことがようやく採用されたという気持ちですが、せっかく進化したIHを設置されたにもかかわらず、焦げ付きに悩んでいるお客様が大勢おられます。

『弱火や中火ではとてもフライパンは使えないと思った』、あるいは『ゆっくり熱していると出来上がるのが遅いので、すぐに強火にセットします』とのご意見が多いのです。お気持ちはわかりますが、これでは適度な熱量を、平均して伝えることは到底できません。くれぐれも、調理油の様子、材料の仕上がり具合をみながら温度を調節して下さい。

プロの厨房にも3kw、5kwの強力なIHが使われ始めています。プロ用IHは火力が強く、温度センサーはついていないのが普通です。商売ですから失敗は許されません。なれるまで表面温度計でフライパンの温度を計りながら調理している方も多そうです。ふつうの家庭には、まずそのような温度計はないはずです。では、どのように適切な温度を判断したらよいのでしょうか？その方法はガスコンロの場合と同じです。「手のひらをフライパンに近づけて熱の具合をみる」この方法がもっともシンプルで確実です。加熱直後は、手のひらの下から熱を感じ、時間のたつほどに手のひら全体から熱を感じます。適温の揚げ油(170~180度)くらいに感じたらその時が適温です。これ以上は熱し過ぎと思って下さい。

食用油の豆知識

テレビの料理番組で、料理研究家やプロの料理人が、フライパンを使う時に「油から煙が立つまで十分にフライパンを熱して下さい」と説明していることがけっこうあります。おそらく、多くの視聴者は、全く疑うこともなくその通りに信じて調理されていると思われます。

しかし今日ではこれは完全に間違いです。「昔の油」と「今日の油」とでは「油の精製度」が全く違うからなのです。昔の油は精製度が低く、油の分解物が相当量混ざっていたのです。しかもその分解物によって油が酸化することを防ぐための、天然の酸化防止剤も多く含まれていました。このような油で調理するには、「一度煙が立つまで強く加熱して」不要なものを煙にして逃がす必要があったのです。しかも酸化防止剤が多量に含まれていたため、強く熱しても油の傷みは少なかったわけです。

今日では、一般に出回っている食用・調理用油は、昔と比べると極めて精製度は高く、油の分解物は含まれていませんし、クセも殆どありません。従って生の油をサラダのドレッシングオイルに使用しておいしく召し上がれます。つまり、現在の植物油は、良質で純度の高い油なのです。精製度の高い油を煙が立つまで温度を上げると、いっぺんにべとついてしまい、油を傷めてしまいます。結果として、高温で酸化した傷んだ油を、料理と一緒に食べることになり、はなはだ体によくありません。料理を手ほどきする立場の人にしても、昔とは比較にならないほど油の品質改良が進んでいることを以外に知らないということなのでしょう。

フライパンで調理する時、煙が立つような温度にしないよう気をつけましょう。他の資料でもふれているように、「焼く、炒める、揚げる」時の調理温度の上限は180度強です。

今日一般に販売されている精製度の高い油は、誰が見ても煙が立っていると分かるのは、温度がすでに200度以上だということです。揚げ物などに何度か使い、かなり油の分解物などが含まれてくると、180度くらいで煙がどんどん立ちます。この状態の油ではもはやカラッ！と揚がった揚げ物はできません。また一度高温で傷んだ油に、新しい油をそそぎ足しても油の状態はよくなりません。そっくり取り替えるしか方法はないのです。