

鉄製のなべを
よりよく
使うために

藍咲アツ
Aisaki An

はじめての
鉄なべ

summit
Made in Japan

01 ご使用の前に



- この鉄なべは『から焼き』をしなくても良い製品ですので、すぐにご使用できます。
- この製品は鉄なべです。お客様のお手元に届くまでにサビが発生しないように、表面に『透明シリコン焼付塗装』を施しております。
- この『透明シリコン焼付塗装』はご使用している内にはがれ落ちてきます。
尚、この『透明シリコン焼付塗装』は、食品衛生法に適合した塗装ですので、はがれ落ち、人体に入っても影響はありません。
- 塗装がはがれ落ちて不良ではありません。はがれ始めたら、たわし等を使ってとんとんはがしてお使いください。その後ようやく鉄の地肌が現れ、使用していくうちに油がなじんて来ます。油がなじむまでは焦げ付き易いので火加減に注意してご使用ください。何度か使ううちに油がよくなじみ、使い勝手の良い鉄なべとなります。
- ご使用後は、タワシで水洗いして、よく乾かすことが大切です。水気が残っていると、さびの発生原因になります。なべの内側に油を薄く塗って保管しておく、より効果的にさびの発生を防げます。
- このお手入れを繰り返すことで、油が徐々に鉄の肌に浸透し、焦げ付きにくくなり、鉄なべの本来の良さが発揮されるようになります。



02 実際に使ってみよう

油ならしをしよう!

鉄なべの表面に油を染み込ませ、
油なじみをよくすること!

鉄なべの表面に油の膜を作ることで
こげつきにくく、こびりつきにくくなります!



油ならしの仕方 其の一

1 程よくなべを熱する。



2 油を入れてなべ全体に油をなじませる。



3 火を止めて3分間そのままほ
うっておく。(この3分間が
油の膜を作る大事な時間)



4 再び火をつけて油の膜が形成
された鉄なべで調理する。



はじめての 鉄なべ

サミット工業株式会社
鉄なべ応援隊

藍咲アツ
Aisaki An

出身

新潟県燕市

趣味

自転車、食べ歩き

好きな食べ物

おにぎり、天ぷら

ひとこと

サミット工業の鉄なべの魅力をみなさんに発信します!

お役立ち
情報
発信中!

公式LINE



summit
Made in Japan

〒959-1202
新潟県燕市松橋123-1
TEL : 0256-63-2138
URL : <https://tetsunaberyu.jp>



03 こげつき・こびりつきを防ぐ方法



Q

鉄のなべはこげつきやすいとかこびりつきやすいと言われているけどその原因は？

A

火力が強すぎることも鉄に油がなじんでいないことが原因！鉄なべは熱伝導が良いから家庭で使うなら中火でも充分です。



鉄なべに油をなじませる方法は他にもあります！

油ならしの仕方 其の二

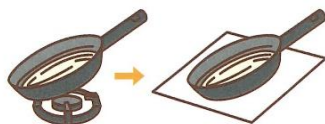
① 程よくなべを熱する。



② 油を入れてなべ全体に油をなじませる。



③ 火を止めて予め用意した濡れ布巾の上になべを置く。



④ 「ジュ〜」...そのまま2分間 ほうっておく。



⑤ なべをコンロに戻し火をつけ油の膜が形成された鉄なべで調理する。



ここで2分待つのが大事！

油ならしの仕方 其の三

こげつき・こびりつきを防ぐには火力の調整と油の膜の形成が必要！

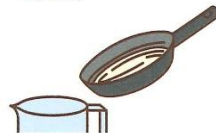
① 程よくなべを熱する。



② 油を多めに入れ、充分に油を鉄なべになじませる。



③ いったん油をオイルポットに戻す。



④ その後、必要な量の油を入れて調理を始める。



04 ふだんの手入れ

洗う際の注意点

使用後は鉄なべの表面に油がなじんでいます。水とタワシで洗い、よく乾かしましょう。



さびた時の手入れ

さびた部分を食器用クレンザーとタワシでよく磨いてください。クレンザーを洗い流して乾かし最後になべに薄く油を塗ります。



焦げついた時の手入れ

お湯を入れて煮立たせ焦げをふやかします。焦げが浮いてきたら、タワシなどで落としてください。



長く使わない時の保管方法

タワシで汚れを充分落としてからよく乾かします。その後さびの発生を防ぐため、なべの内側に油を薄く塗りましょう。



05 鉄なべの良さ

鉄の良さ

耐熱性に優れ、熱伝導が良いため短時間で旨みを凝縮します。また耐久性があり、何年にも渡って使用できます。

熱伝導◎



耐久性◎



だから長持ち！

鉄分補給に

調理時に吸収の良い鉄イオン（二価鉄）が食材に付着するため、鉄分が効率良く補給できます。



おいしさアップの秘訣

熱伝導率が良いため短時間で火が通ります。炒めものはシャキッと、チャーハンもバラバラに仕上げる事ができます。



野菜炒め

チャーハン

