



寒い冬は温かい煮物、鍋料理が多くなります。コトコト煮て美味しく〜〜折角のお料理が、ついうっかり「鍋を焦がしてしまった!!」、誰でも何回か経験がありますね。一体、何回痛い目に会えば気が済むのでしょうか!とがっかりするのが、お鍋の焦げ付きです。お料理も、そして鍋も無残に…。火を強めすぎていたり、ちょっとだけテレビを見つても夢中になっていたり、携帯電話でのお話ですっかりお鍋を火にかけていたことを忘れてしまったこと・・・ありませんか? そのうちに、キッチンから怪しい匂いとジリジリとした音が「あっ〜〜〜〜〜!!」。

「ぎゃあああ、またやっちゃったああ!!!」
お鍋お焦げ取りのレスキュー!
知ってますか?

仲良しのコンビです。



久々の重曹特集です。

鍋の焦げをタワシやクレンザーで力任せにこすり取ると、せつかくのお鍋の寿命が早まります。鍋の種類や料理ごとに、重曹、酸素系漂白剤、また酢を使ってレスキューのやり方を覚えておくとなお大事なお鍋を蘇らせる事ができます。ちょっと、ご紹介しましょう。(by 編集部:工藤 元子)



●ステンレス鍋の場合

1、重曹を使う。

- ①コップ一杯の水に対し大さじ2程度の重曹を入れ、ぐつぐつと10分程度煮て下さい。(沸騰したら鍋から吹き出しやすいので注意!!)
- ②それをそのまま冷まし、冷めたところで箸や棒で焦げを突くと、ポロポロと取れて来ます。

2、クエン酸、またはお酢を使う。

重曹で取れなかったら、新しく水を張り、コップ一杯に対し大さじ1程度のクエン酸を入れて同じようにグツグツと煮てみて下さい。それでも落ちない焦げ付きは3日程天日干ししてみてください。カラカラに乾燥すると焦げがはがれやすくなります。クエン酸がなければ食酢でも構いません。酢の場合は、焦げの部分が隠れる程度に水を入れ、お酢を大さじ2杯程度入れます。

- 沸騰したら火を弱めて10分くらい煮ます。
- 焦げが取れたと感じたら、後は食器用洗剤をつけてよく洗い落して下さい。

3、酸素系漂白剤を使う。

過炭酸ナトリウムが分解されて出る酸素の発泡力と、その後に残る炭酸ソーダのアルカリの力で焦げを浮かせるます。焦げついた鍋に大さじ1くらいのお湯を注いでしばらく放置します。過炭酸ナトリウムの量は鍋の大きさや焦げ具合によって加減してください。焦げに変化が見られないときは同じ手順をくり返してみましよう。

●土鍋の場合

鍋の寿命が短くなる〜



- 軽い焦げならば・・・まずはまずは、ぬるま湯に土鍋を浸すこと。そのまま、一晩おいておき、ぞうきんかキッチンペーパーで丹念にこすり取りましょう。
- それでも取れない場合は・・・
- 重曹とクエン酸(また酢)を使って、「ステンレス鍋」と同じようにしてトライしてください。
- これも、一度で落ちきらない頑固な焦げは2回、3回と繰り返します。
- ポイントは「水からはじめて煮立たせる」ことです。
- お湯からはじめてしまうと、重曹の威力があまり発揮されないので注意してください。
- ※土鍋はクレンザーや金属タワシでこするのは危険です。土鍋はその名のとおり「土」出でてきますから、金属タワシでこすると細かい傷が出来て、そこからひび割れる原因になります。またクレンザーでこするとクレンザー自体を吸収させてしまいます。

●アルミ鍋の場合

- 台所用洗剤とクエン酸か酢を使う。
- 台所用洗剤と酢を少量、焦げた部分が浸されるまで入れます。
- 沸騰させなくてもよいですが熱くなるまで温め、しばらくそのままにしておきます。そして鍋に入っているお

- 酢と洗剤を捨てて、天日干しします。
- その後古い布で焦げた部分を擦ると簡単に取れます。
- ※アルミ鍋は重曹や酸素系漂白剤などアルカリ性のものを使うと黒くなってしまうので、使用しないでください(*^_^*)

重曹でも、なかなか落ちない〜〜!!

- ◆ポイント1: 重曹を使用する場合、「量は意外と多め」です。重曹の分量は、水1カップ(200mlくらい)に対して大さじ2杯程度です。「重曹で洗っても焦げが落ちない!!」という人の中には、重曹の分量が少なかったとか…。「意外と多い!!」と思うくらいの多い量が必要です。
- ◆ポイント2 最初に鍋に入れる水は、必ずお湯ではなく「水!!!」で。お湯から重曹を入れてしまうと、効果が弱まってしまいます。
- ◆ポイント3 1回で落ちなくても、2回、3回と繰り返すうちに落ちやすくなっていきます。

- ◆ポイント4
- 重曹を使う汚れ 一般的な食べ物の汚れは酸性です。ご飯、お肉、お魚などを焦がした場合は重曹を使った方がよくとれることとなります。
- クエン酸や酢を使う汚れ 一方、野菜、果物、キノコなどの焦げはアルカリ性ですからお酢を使った方がよくとれます。酢の場合の、鍋に入れる水1リットル程度に対して、60ml〜80ml程度。あとは重曹の時と同様に、しばらく煮立てた後数時間放置し、洗います。

【Q&A】テフロン鍋が焦げたら重曹は使える??

鍋の焦げ付きを防ぐために、テフロン製の鍋やフライパンを使われている方も多いと思います。ステンレス鍋は重曹やお酢を使って焦げを落としましたが、テフロン加工の鍋も同じやり方でいいのでしょうか……。はい、使えます!! テフロン加工されている鍋の焦げを取る場合は、重曹をお湯に溶かしつけ置きすればいいです。スポンジでゴシゴシ擦ってしまうと、せつかくのテフロン加工が取れてしまうのでやめてくださいね。テフロン加工されている鍋は「強火」と「空焚き」に弱いので、注意して使いましよう。

