

Steel Landscape

鉄の点景

強火で

鉄鍋

本領発揮

中華鍋に代表される鉄鍋は、プロの料理人が使う業務用調理器具として欠かせない存在である。さらに、鉄分補給など健康面にもよいということから、家庭でも鉄鍋が再認識されているという。今回は料理の鉄人にもご登場願ひ、鉄製の中華鍋と料理の関係や打出し中華鍋の秘密にも迫ってみた。



鉄分補給で注目される鉄鍋

一般家庭では、手入れの簡単なフッ素加工の鍋やフライパンが普及し、昔ながらの鉄鍋を台所で見出すのが難しい時代となっている。一方で、昨今の健康ブームの中で昔ながらの鉄鍋が見直されている。注目されているのは鉄鍋から溶出する鉄分である。調理の際に鉄鍋から微量の無機鉄が溶け出すが、その大部分が体に吸収されやすい二価鉄というところに、目が向けられたのである。

鉄分の一日の必要摂取量は女性で12mg、男性で10mgとされる。そこで気になるのが、鉄鍋からどれくらいの量の鉄分が溶け出るといことである。1995年、岩手大学教育学部は、地元盛岡の代表的伝統工芸品「南部鉄器」から溶出される鉄分について調査した。鉄鍋とステンレス鍋で同じ料理（4人分）を作り、料理中に含まれる鉄分を比較するとい

う方法で実験が行われた。その結果、ステンレス鍋を使用した場合、鉄分はほとんど溶出しないのに対して、鉄鍋を使用した場合には、野菜炒めで0.61mg、酢豚で1.40mg、ビーフシチューで4.19 mgの鉄分が料理中に溶出していることが確認された。また酢や酸性の調味料を使った料理や長時間煮込んだ料理の方が、より多くの鉄分が溶け出すことも実験で明らかになっている。

鉄製鍋なくして成立しない中華料理

鉄鍋は健康によいというだけではない。油のなじみがよい、一度温まると冷めにくい、耐久性に優れている、安価であるなど、多くの利点を持っている。また、フッ素加工と違い強火が使えるので中華料理など強火が要求される料理には特に向いている。料理の鉄人として有名な赤坂四川飯店オーナー料理長・陳建一氏も「鉄がナンバーワン!」と言

■打出し中華鍋の製造工程



①まずは中華鍋の原型となる鉄板をプレスカッターで型抜きする。原材料の鉄板は厚さ1.2mm



②型抜きした鉄板をプレス機で中華鍋の形に成形し、打出し機を使って打出しをする。その際、鍋の内側に油を塗り、油が作る模様を見ながら鉄板を薄く叩いていく



③プレスの湾曲成形でできた平たい縁を別のプレス機にかけて「縁起こし」を行う。その際に生じた皺は職人が中華鍋を手で回しながら自動ハンマーで叩いて伸ばす

④防錆処理が施されて完成した中華鍋



◀厚さ1.2mmの打出し中華鍋の断面。薄い部分は0.5mmに仕上げられている

◀山田工業所の家庭用打出し中華鍋。すでに空焼きされ、家庭ですぐに使用できるようになっている

い切る。

「我々は理論ではなく体験の中から、鉄製の中華鍋が料理の素材を生かすのに一番適していると分かっています。それに四川料理は焦がす料理が多く、鉄鍋でないと料理ができません。例えば、フカヒレの姿煮はとろみを少し焦がして香ばしさを出す。中華鍋の底でとろみを焦げつかせると、焦げ部分の上に油の層ができて一瞬、料理が浮く感覚がある。そこを見計らって、料理を皿に盛る。もちろん、焦げなんか一切入ってませんよ。銅鍋では焦げがつかないし、やはり鉄鍋でないとダメなんです」。

中華料理では両手鍋、片手鍋の違いはあるにせよ、丸底の中華鍋ひとつでほとんどすべての料理が作られる。丸底にいかにか火を当てるか、料理の出来映えはそこにかかっている。それだけに、中華の料理人は鉄製の中華鍋にこだわるのである。

■底回りに秘密がある打出し中華鍋

現在、市販されているほとんどの中華鍋はプレス打抜きである。しかし、打出し中華鍋をプロの料理人は好んで使用する。プレス打抜きと打出しの違いはどこにあるのか。まず、重さが違う。同じ鉄板を原材料に使っても打ち出しはプレスのものよりぐんと軽く、しかも強い。一日中鍋振りを行う中華料理の料理人の職業病は腱鞘炎である。料理人にとって中華鍋の重さは、死活問題に関わる重要な要素といっても過言ではない。日本で唯一、打出し中華鍋を製造している(有)山田工業所 山田豊明社長は「プレスとの重さの違いは、直径30 cmの鍋で約200 g 程度ある」という。山田工業所

では鉄板を叩く回数や鉄板の厚さによって重量を調整している。ちなみに、業務用では1万回以上叩く。

さらに、打出しをすることで鉄の中の鬆が^すつぶされ、酸化につながる空気が叩き出される。つまり、錆びにくい中華鍋が出来上がる。打出された中華鍋の丸底には微妙な凹凸ができ、油の乗りがよいというのも特長である。

山田工業所は親子二代にわたり、打出し中華鍋を作り続けている。打出しは昔は手作業だったが、今は自動ハンマーの打出し機で叩いている。この打出し機なるものは、山田父子が苦労の末に自力で開発したもので、この世に二台と存在しない。自動ハンマーといっても、鍋のどこをどれだけ叩くかは、職人の感ひとつであり、そこが腕の見せ所でもある。

「プレスの中中華鍋は鍋底に向かって一様に薄くなっていきますが、うちの中華鍋はバーナーの火がいちばん当たる底回りは薄く、火が当たらない底はまた厚くしています。これはプレスではできない技ですよ」(山田社長)。

鍋をがんがん熱し、時間をかけず素材に火を通すのが旨い中華料理を作るコツである。夏バテ気味の諸兄も、鉄製中華鍋で調理された旨い中華料理を食し、この夏を乗り切ろうではないか。

■取材協力／赤坂四川飯店、有限会社山田工業所、株式会社蝦夷屋

■写真撮影／石山祥次(NKBC)

■参考資料／報告書『鉄鍋・鉄瓶からの溶出鉄について』(岩手大学教育学部及川桂子教授)