油慣らし、シーズニングのやりかた

フライパン表面に油の乾膜をつくって焦げ付かないようにする昔からの技法。種(seed)油をつかったフライパンへの seedsing（タネ付け）ではなく、seasoning（調味料、味付け）とつづる。フライパンの下ごしらえ的な意味。

1. フライパンをお湯で洗い流す
2. 弱火で空焚きをする
3. 熱いうちに菜ばしとキッチンペーパーなどで食用油を表面になじませる
4. 再び弱火～中火で空焚きをし 煙が出るまで加熱する
5. 火を止め冷ます 冷めたら 3～4 の工程を数回繰り返す
6. 野菜くずなどを入れて炒める（酸化した油の匂いとり）
7. 最後に油を塗り 完全に冷めてから収納する
8. 以後 調理の使用後は洗剤をつけすぎぬようにして洗う
9. 焦げ付くようになったら再び 1 から

油脂名	ヨウ素価
サフラワーサラダ油(ﾊｲﾘﾉｰﾙ)	136～148
ぶどうサラダ油(ｸﾞﾚｰﾌﾟｼｰﾄﾞｵｲﾙ)	128～150
大豆サラダ油	124～139
ひまわりサラダ油（ﾊｲﾘﾉｰﾙ）	120～141
綿実サラダ油	105～123
ごま油	104～118
とうもろこしサラダ油	103～135
なたね油(ｷｬﾉｰﾗ)	94～126
こめサラダ油	92～115
サフラワーサラダ油(混合品)	80～148
オリーブ油	75～94

※ ヨウ素価が高いものが乾性油でシーズニングにおすすめ。

※ ヨウ素価とは油脂 100g に付加することのできるヨウ素のグラム数のことで不飽和度の高さ。

※ 動物性油はヨウ素価率が低くシーズニングには向かない。ラード（52～72）、バター（23～28）、マーガリン（74～91）

※ 焦げ付き防止のテフロン、フッ素樹脂加工は長年の使用のうちにコーティングが剥がれるが、シーズニング工程の空焚きでもテフロンがはがれるので見極めが大切。表面が傷だらけになったステンレス製フライパンなどは買い直したほうがよいケースもある。

※ 油が煙を出しはじめる温度２００度。３７０度で発火。テフロンの使用上限２６０度。３５０度から熱分解。コンロ焦げ付き防止用自動消火機能おおよそ２５０度。

※ 近年の食器洗い洗剤は油を分解する界面活性効果がとても高く、油膜コーティングも剥がれるので洗い方注意。