



前回は野菜炒(いた)めのつくり方についてのあらましを書いたが、今回は、そこで一番ポイントとなる「交ぜ方」について、詳しく説明しよう。

中華鍋(なべ)もしくはフライパンのなかで野菜などの具を交ぜる方法には、鍋のなかでしゃもじを動かす方法と、鍋自体を動かす方法とのふたつのやり方がある。

結論から先に言つと、火力が強い場合、いくらしゃもじを動かしても、鍋を持ったほうの手が止まったらままだと、焦げついたりしてしまふ。

吉田 清彦

アツかな料理のカラクリ

◇19◇

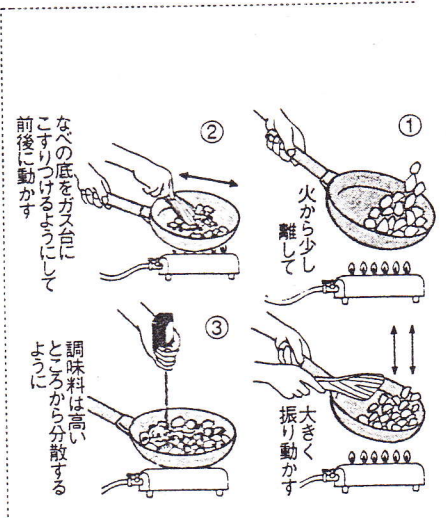
炒め方のコツ

つまり、炒め物を失敗しないための秘訣(ひけつ)は、しゃもじのほうではなく鍋のほうを、たえず動かしてつづける、というところにある。

ところで、この鍋の動かす方にもふたとおりあって、ひとつは、火から少し離し加減に大きく振り動かすやり方で、もうひとつは、鍋の底をガス台にこすりつけるようにしながら前後に(あるいは、円を描くように)動かすという方法である。

しゃもじ動かすより鍋自身を振り動かす

火力が強力な業務用のガス台では、前者の振り方が必要とされるが、家庭用なら、後者の方法で十分である。とくに、フッ素樹脂加工のフライパンを使う場合は、もともと焦げひきで済ませておけるので、これでまず失敗はない。



固定させたまま、その下で鍋を前後に動かすようにすると、うまくいへば、しゃもじを動かすことよりも、鍋を動かすことのほうを優先させるわけである。

ただ、後者の方法の場合、鍋がガス台にこすりつけられて、時折、いやな音を立てるが、これは、おいしい料理ができるための子守歌と思つて、我慢するしかない。

次に、今度は、しゃもじの動かし方のほうに説明を移すと、しゃもじは前後左右に動かすのではなく、しゃもじの先を軽く鍋に押し当て加減に

主宰

(家事としての男の手料理)



前回、鍋(なべ)の動かし方に、ふたとおりあることについて触れたが、今回は、業務用の中華鍋やフライパンで、「火から少し離し加減に大きく振る」というやり方について、詳しく説明してみよう。

まず、鍋の先を下げ加減に斜めに持って、少しばかり向こうに押しやり、そして、そのあとすべに、今度は、一気に手前に引き寄せる。そうすると、鍋のふちのカーブに沿って、具はひとりでに、大きく一回転する。

この時、鍋の先が上がらな

吉田 清彦

アツい料理のカラクリ

炒め方のコツII

◇20◇

いように気をつけ、つまり、鍋を斜めに持った角度はそのままに、わきをギョッと締めるような感じで、手元に引き寄せるとよい。

ひっくり返さずという気持ち強く働くと、鍋の先が持ち上がり、なおかつ、鍋を手元に引き寄せる力が中途半端になり、その結果、具が鍋の向こう側にばらばらと多量に

鍋ふちのカーブで 具は勝手に一回転

こぼれることになる。つまり、具が鍋の向こう側にこぼれるかぎり、それは、鍋の振り方に問題があるわけで、それ以上いくら頑張っても、上達は望めない。反対に、鍋の手前のほうに具がこぼれるようであれば、とりあえず、鍋は手前に強く引かれているわけだから、あ

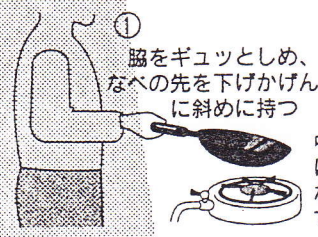
とは、その力加減を体が覚え、ていくのを待てばよい。

ところで、家庭用のフライパンは、業務用のものに比べて、鍋のふちのカーブがきつくつけられている。

これは、おそろしく、具がこぼれ落ちにくいように、という配慮からなのだろうが、この、きつくつけられたカーブのせいで、家庭用のフライパンは、手前に強く引いても、

具は大きく一回転せずに、きゆうきゆうと小さく動くだけである。考えてみれば、フッ素樹脂加工のフライパンというのは、こびつく心配がないわけだから、もともと大きく振り動かす必要はなく、前回説明した「ガス台にすりつけるようにしながら、前後に細か

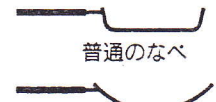
く動かす」というやり方で、十分なのである。(家事としての男の手料理主宰)



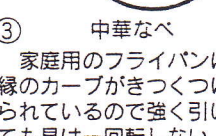
① 脇をギョツとしめ、なべの先を下げ斜めに持つ



② フライパン(片手中華なべ)を、一気に手前に引き寄せるとなべの縁のカーブに沿って具は大きく一回転する



普通のなべ



中華なべ

③ 家庭用のフライパンは縁のカーブがきつくつけられているので強く引いても具は一回転しない