



스테인리스 주방용품의 사용방법 및 관리법

스사모 운영자 전지현
2017.10.19

올바른 스테인리스 주방용품 사용법

★ 사용 전 첫 세척

: 제품 생산과정에서 덜 씻겼을 수 있는 불순물을 닦아내는 과정입니다.

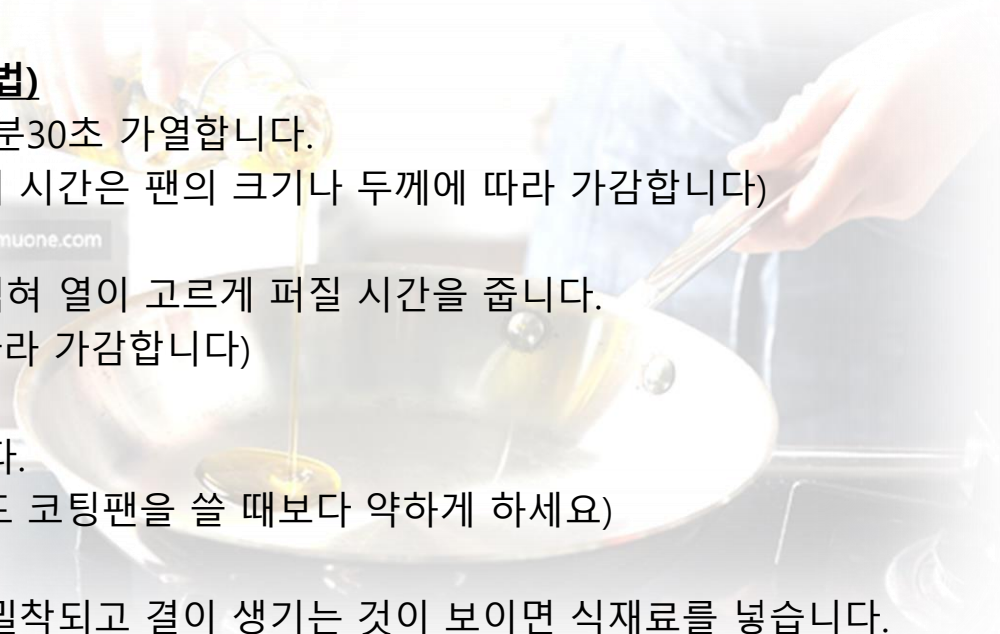
1. 더운물에 식초와 주방세제(2:1:1)를 섞은 것을 부드러운 스폰지에 묻혀 구석까지 꼼꼼히 닦아줍니다. 굴곡진 부위는 조금 더 신경써서 닦아주세요.
2. 부드러운 헝겊이나 스폰지로 문지르며 더운물에 깨끗이 헹궈 마른 행주로 닦아줍니다.

★ 스테인리스 프라이팬 예열

: 스테인리스 프라이팬을 처음 사용하시는 분들을 위해 가장 기본적으로 권해드릴 만한 방법 두 가지를 소개합니다. 그대로 따라 해 보시고 점점 요령이 생기면 자신만의 예열방법을 만들어 보세요.

정석예열법(빠르게 약간의 과열을 하여 식히는 방법)

1. 팬 바닥에 불꽃이 살짝 닿을 정도의 중간불로 2분30초 가열합니다.
(2분 30초는 24cm 삼중바닥 프라이팬 기준이며 시간은 팬의 크기나 두께에 따라 가감합니다)
2. 불을 끄거나 아주 약하게 줄여 약 1분 30초간 식혀 열이 고르게 퍼질 시간을 줍니다.
(이 때 식히는 시간 역시 팬의 두께나 크기에 따라 가감합니다)
3. 기름을 적당량 넣고 필요한 불세기로 조절합니다.
(기름은 코팅팬에 쓸 때의 절반만 넣으시고 불도 코팅팬을 쓸 때보다 약하게 하세요)
4. 잠시 후 기름이 팬 표면에 얇게 팬에 퍼지면서 밀착되고 결이 생기는 것이 보이면 식재료를 넣습니다.
이때부터는 요리에 알맞은 불 세기로 조절합니다.



올바른 스테인리스 주방용품 사용법

★ 스테인리스 프라이팬 예열

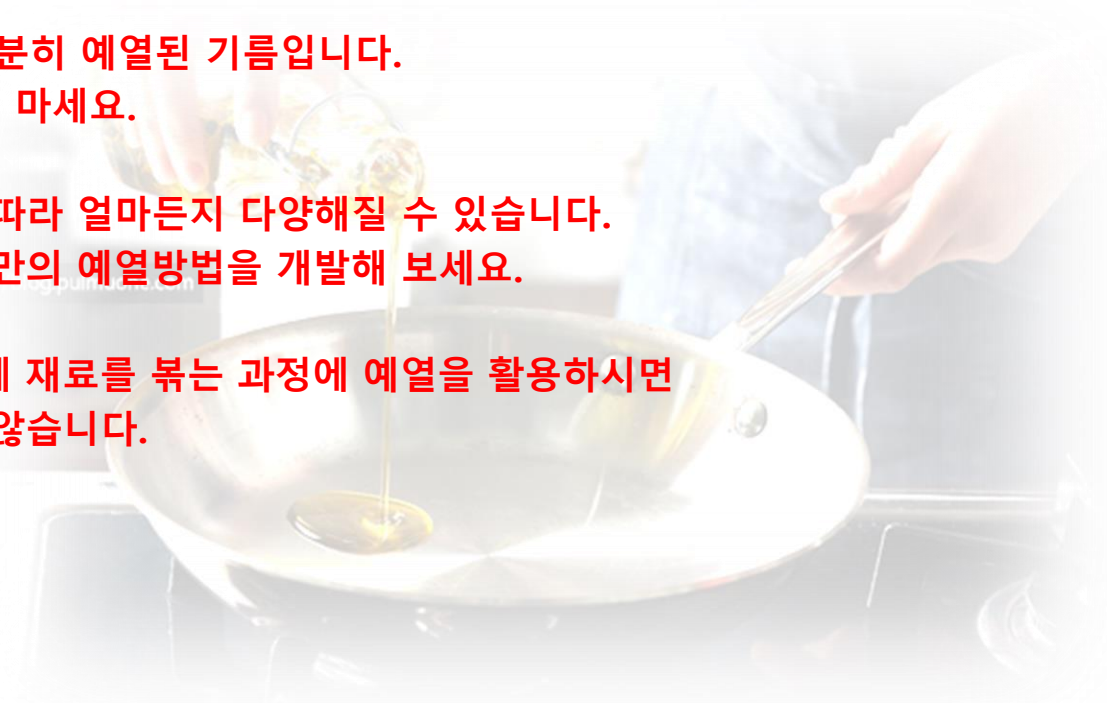
간단예열법(약한 불로 천천히, 은근히 가열하는 방법)

1. 프라이팬에 반숟가락의 기름을 넣고 기름을 골고루 퍼뜨린 후 아주 약한 불에 10분 이상 올려둡니다.
불꽃이 팬 바닥에 닿지 않을 정도의 불이며 오븐을 예열한다고 생각하고 늘 요리 10분 전에 올려둡니다.
2. 10분 후 불 세기를 요리에 알맞게 조절하면서 요리를 시작합니다.

※ 예열의 포인트는 고르게 잘 예열된 팬과 충분히 예열된 기름입니다.
팬 뿐 아니라 기름까지 예열해야 함을 잊지 마세요.

※ 예열방법은 음식에 따라, 사용자의 습관에 따라 얼마든지 다양해질 수 있습니다.
두 가지 예열방법을 기본으로 다양한 자신만의 예열방법을 개발해 보세요.

※ 미역국, 카레, 김치찌개 등을 끓일 때 처음에 재료를 볶는 과정에 예열을 활용하시면
훨씬 잘 볶아지고 냄비에 음식이 달라붙지 않습니다.



올바른 스테인리스 주방용품 사용법

★ 스테인리스 제품 설거지 방법 및 주의사항

가능한 한 부드러운 스폰지나 수세미로 닦으시는 것이 제품을 오래도록 잘 쓸 수 있는 비결입니다.

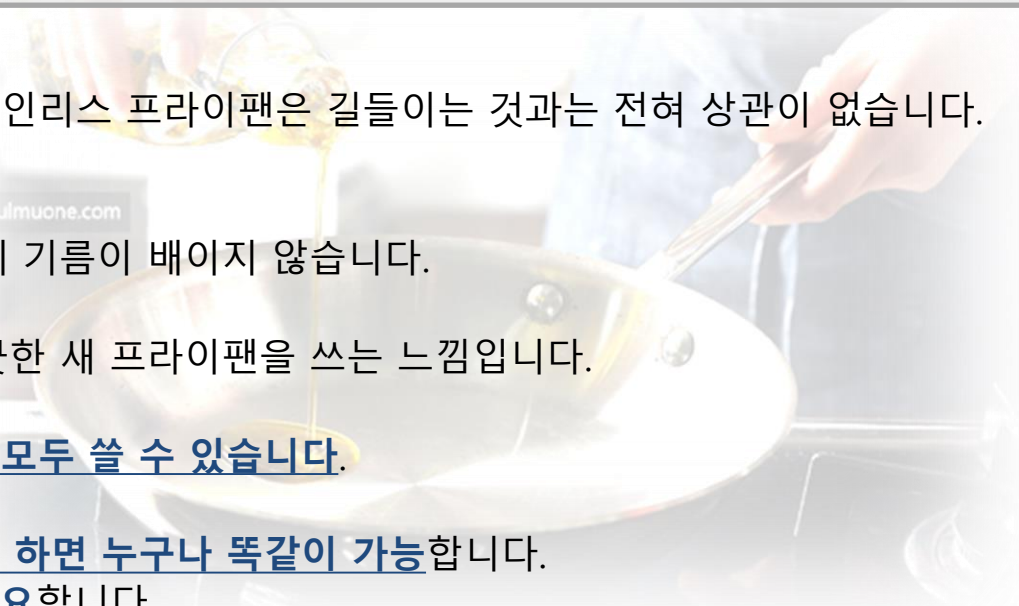
1. 평소 설거지는 부드러운 스폰지 또는 수세미와 주방세제로 충분합니다. 약간의 소다 또는 식초를 섞어서 사용하시면 더 좋습니다.
(소다와 식초를 섞어 사용하지는 마세요. 중화되어 세척 효과가 없어집니다)
거친 수세미나 연마제 성분이 있는 세정제는 꼭 필요한 때만 쓰시는 것이 오랫동안 제품의 광택을 유지하는 방법입니다. 잘 안 닦이는 음식찌꺼기는 물에 불려서 닦아주세요.
2. 조리 후에 무지갯빛이나 희뿌연 색 등의 음식얼룩이 생기는 경우가 있습니다. 이 얼룩은 스테인리스의 특성이며 굳이 제거하지 않아도 상관없지만 식초로 닦아주면 없어집니다.
3. 태운 냄비는 절대 바로 찬 물에 담그지 말고 상온에서 자연스럽게 식혀서 탄 음식물을 걷어낸 뒤에 물에 오래 불려 닦습니다.
4. 오래 묵은 때로 광택을 잃었거나 기름때가 많을 때에는 소다를 넉넉히 푼 물에, 태운 냄비의 탄 자국이 아무리 닦아도 지워지지 않을 때에는 식초를 넣은 물에 30~1시간 정도 삶아주면 광택을 되찾습니다.
5. 철수세미는 꼭 필요할 때에만 '결과 같은 방향으로' 사용하세요. 결이 없고 거울같은 광택이 있는 부위에는 사용하지 마세요. 연마제가 많이 들어있는 녹색수세미는 심한 마모를 일으키므로 스테인리스의 세척에는 사용하지 않는 것이 좋습니다.

올바른 스테인리스 주방용품 사용법

★ 스테인리스 프라이팬의 장점

- 1. 위생성** : 기름이 남아 끈적이거나 냄새가 배지 않아 쓸 때마다 새 것 같이 개운합니다
- 2. 경제성** : 반영구적으로 사용할 수 있어서 오히려 절약이 됩니다.
- 3. 안전성** : 유해성 논란이 없고 반응성이 낮은 금속으로, 어떤 식재료든 가리지 않고 조리할 수 있습니다.
- 4. 편리성** : 설거지가 쉽고 녹이 나거나 벗겨지지 않아 특별한 관리가 필요 없이 편리하게 사용할 수 있습니다.
- 5. 친환경성** : 적은 기름으로 요리가 되어 지방섭취를 줄일 수 있고 환경호르몬 섭취의 염려가 없으며 100% 재활용이 되므로 친환경적입니다.

★ 스테인리스 프라이팬에 대한 다섯 가지 오해

- 1. 길을 들여서 써야 한다? NO.**
-> 길들일 수도 없고 길들일 필요도 없으며 스테인리스 프라이팬은 길들이는 것과는 전혀 상관이 없습니다.
단지 예열만 해서 쓰면 됩니다.
 - 2. 기름이 많이 든다? NO.**
-> 기름이 코팅 팬보다 적게 듭니다. 그리고 팬에 기름이 배이지 않습니다.
 - 3. 세척이 어렵다? NO.**
-> 세척이 늘 새것처럼 되고 쉽습니다. 매번 깨끗한 새 프라이팬을 쓰는 느낌입니다.
 - 4. 약한 불로 써야만 한다? NO.**
-> 요리에 따라 조절하시면서 약한불과 강한불 모두 쓸 수 있습니다.
 - 5. 고수들만이 쓸 수 있다? NO.**
-> 스테인리스 프라이팬을 잘 쓰는 것은 예열만 하면 누구나 똑같이 가능합니다.
비법이 아닌 단지 기다림과 익숙해짐만이 필요합니다.
- 

FAQ

1. 스테인리스 100% 제품이 좋은 게 아닌가요? 알루미늄이 섞여있으면 나쁜 게 아닌가요?

답변) 스테인리스 냄비는 내부에 알루미늄 층을 갖고 있습니다. 스테인리스와 알루미늄이 섞인 것이 아니라, 스테인리스 판재와 알루미늄 판재가 서로 붙어있는 것입니다.

내구성이 좋고 음식과의 반응성이 거의 없다는 장점이 있는 대신 스테인리스는 알루미늄보다 무겁고 열전도율이 좋지 않습니다. 이 두 가지 금속의 장점만을 누릴 수 있도록 만든 냄비가 요즈음 시중에서 볼 수 있는 대부분의 스테인리스 냄비들입니다. 음식이 닿는 안쪽 표면과 외부가 스테인리스이기에 안전성과 내구성을, 드러나지 않는 내부에는 알루미늄 층이 있어서 높은 열전도율과 적당한 무게를 동시에 갖게 됩니다.

2. 통삼중과 삼중바닥은 어떻게 다른가요?

답변) 말 그대로 통삼중이란 냄비의 본체 전체가 삼중으로 이루어진 것이고, 삼중바닥은 한 겹으로 된 냄비 본체의 바닥면에만 두 겹을 더 붙여 바닥만 삼중이 되게 만든 제품입니다.

통삼중과 삼중바닥 제품은 각각의 특징과 장단점이 있기에 어떤 것이 좋거나 나쁘다고 말할 수 없습니다.

통삼중은 가스레인지에서 사용해도 옆면이 잘 타지 않아 내부 세척이 쉬운 장점을 삼중바닥은 전기레인지에서 사용했을 때에 열효율이 높고 바닥이 열에 민감하지 않아 프라이팬 요리시에 좀 더 쉽게 사용할 수 있다는 장점을 갖고 있습니다.

FAQ

3. 뚜껑이 달그락거리며 국물이 튀고 넘쳐요.

답변) 음식물이 끓을 때 뚜껑이 달그락거리거나 넘치는 것은 매우 자연스러운 과학적 현상입니다.

뚜껑에 스팀 홀이 있는 제품은 달그락거리는 현상은 생기지 않지만, 스팀홀만으로 넘침 방지가 되지는 않습니다. 시점이 조금 늦을 뿐 시간이 지나면, 불을 더 세게 하면 넘치게 됩니다.

뚜껑이 달그락거리지 않게, 국물이 튀지 않게, 넘치지 않게 쓰는 방법은 불을 약하게 조절하거나 뚜껑을 약간 열어 수증기의 빠짐을 조절하는 방법 뿐입니다. 그리고 냄비에 음식을 가득 채우면 더욱 넘치기 쉬우니 총용량의 70%정도만 채워 요리하는 것이 좋습니다.

4. 코팅 프라이팬처럼 안 씻고 계속 쓸 수 있나요?

답변) 달걀프라이만 하나 해 먹었다든가 부침개 한두 장 부치고 나서 프라이팬이 깨끗한 경우 뜨거울 때에 기름만 닦아 두었다가 재사용을 해도 좋습니다. 단, 너무 오래 방치하면 기름이 팬 표면에 찌들고 산화되니 닦지 않고 재사용하는 것은 하루 정도가 좋습니다.

사용했던 프라이팬은 이미 기름이 팬 표면에 밀착되어 있기에 예열을 잠시만 해도 요리하기 좋은 상태가 됩니다. 기름을 넣고 중불 이하에서 2분 이내로 예열한 뒤, 요리에 따라 불조절을 한 후 사용하시면 됩니다.

5. 스테인리스 냄비에서 쇠비린내가 나요.

답변) 거친 초록수세미나 철수세미를 사용하셨거나 금속(스테인리스)전용 세정제 등 연마력이 있는 도구나 세제를 사용하신 뒤 뒤처리를 잘 해주지 않을 때에 금속 특유의 비린내가 날 수 있습니다.

스텐제품을 세척 하실 때에는 항상 '알맞은 도구로, 필요한 만큼의 강도'로만 닦아주는 것이 좋습니다. 세게 닦아낼 것이 없는데 연마석이 포함된 거친 수세미로 닦으시거나 스�텐세정제를 남용하시면 냄비의 표면을 긁어내게 되고 이로 인해 쇠 비린내가 나게 됩니다. 흰 행주나 키친타월로 표면을 닦아보면 회색의 물질이 묻어나기도 합니다.

철수세미나 스테인리스 세정제는 꼭 필요한 때에만, 적당한 양과 힘을 조절해서 사용해주는 것이 좋습니다.
초록 수세미는 사용을 권하지 않습니다.

6. 탄 냄비에 락스를 넣고 끓이면 잘 지워진다면서요?

답변) 락스는 강한 염기성 물질입니다.

잠시의 사용으로 스테인리스가 당장 어떻게 되는 것은 아니지만 희석하지 않은 락스 용액을 넣고 열을 가해 끓이기까지 하면 부식될 수 있습니다. 실제로 이 방법으로 냄비를 닦다가 못쓰게 되어버린 경우들이 다수 보고되고 있습니다.

락스를 냄비에 넣고 끓이지 않아도 스테인리스 냄비를 깨끗이 닦을 수 있는 여러 가지 방법이 있으니 **락스 사용은 삼가주세요.**

FAQ

7. 무지갯빛, 허여스름한, 짙은 보라색의 얼룩이 생겼는데 설거지를 해도 안 없어져요.

답변) 스테인리스 스틸에 미네랄 얼룩이 남는 현상입니다.

이 얼룩의 특성은 젖었을 때에는 보이지 않다가 마르고 난 뒤에 더 잘 보인다는 것이며, 일반 설거지로는 닦이지 않으나 그렇다고 이물질이 만져지는 것은 아닙니다.

해결 방법은 식초나 스테인리스 세정제로 닦아주는 것이 가장 간편하지만 인체에 해롭거나 다음 조리할 때에 문제가 되지 않으니 굳이 제거하지 않으셔도 됩니다. 또한 계속 사용하다보면 저절로 없어졌다 나타났다 반복되기도 하고 새 것일 때에 유난히 눈에 잘 띄므로 사용하면서 익숙해지게 되면 거의 신경을 안 쓰시게 됩니다.

8. 냄비(팬)가 전체적으로 갈색이 되었는데 어떻게 닦아야 하나요.

답변) 갈변의 원인은 과열입니다.

스테인리스는 너무 심한 열을 가하면 색이 변하는 고유의 특성을 갖고 있기 때문입니다.

이럴 때에는 로선타입의 스테인리스 세정제나 가루 세정제를 물에 잘 갠 것을 갈변된 표면에 도포해 두었다가 30~40분 정도 경과한 후에 닦는 방법이 좋습니다.(너무 오래 방치하면 부식될 수 있으니 시간을 꼭 지켜주세요) 혹은, 5%구연산 용액에 역시 40분 정도 담가두세요. 웬만한 갈변은 깨끗이 없어집니다.

그런데 정말 센 불로 심하게 갈변된 바닥은 어떤 방법을 써도 닦기가 힘듭니다. 특히 불꽃이 직접 닿았던 부분이 제일 치명적이니 지나치게 센 불은 피해 주세요.

9. 스테인리스 프라이팬을 쓰면 바닥은 괜찮는데 꼭 옆면에 노랗게 기름이 늘어요.

답변) 가운데에서는 음식이 적당히 잘 되는데 꼭 가장자리만 잘 타고 기름이 늘어난다면 냄비의 바닥 면적에 비해 너무 큰 화구에서 조리하는 습관이 있지 않은지 점검해보세요.

가스레인지 특성상 불꽃의 방향이 바깥쪽으로 비스듬한 사선이고 불 세기가 강해질수록 더욱 옆으로 불꽃이 뻗치는데 정작 가운데에는 열이 잘 가지 않으면서 옆면만 태우게 됩니다.

화력을 줄이지 않으면서 가장자리가 타지 않게 하는 방법으로는 화구를 작은 쪽으로 옮겨 쓰시는 것이 가장 좋습니다.

10. 음식을 하다가 깜빡하고 새까맣게 태웠어요.

답변) 냄비나 프라이팬을 심하게 태웠을 때에 **가장 먼저 할 일은, 불을 끄고 가만히 기다리는 것입니다.** 태우면 당황하여 바로 찬물에 넣는 분들이 계시는데 가장 하지 말아야 할 일입니다.

과열된 용기에 갑자기 찬 물이 닿으면 급격한 온도변화 때문에 제품에 이상이 생길 수 있고 탄 것도 오히려 더 닦기 힘들어지는 상태가 되기 때문입니다. 탄 냄비를 발견했을 때에는 불만 끄고 자연스럽게 식도록 그냥 놔두세요.

식은 후 탄 음식을 걸러낼 수 있는 데까지 걸어냅니다. 그리 심하게 탄 것이 아니라면 반나절~하루정도 정말 심하게 탔다면 2-3일정도 뜨거운 물을 갈아주어가며 꼭 불렀다가 스테인리스 세정제나 소다로 닦아냅니다. 이렇게 **장시간 물에 불려 닦으면 웬만한 경우에는 깨끗이 닦입니다.**

그래도 덜 닦였다면 물을 가득 담고 **소다 또는 식초를 넉넉히 풀어 30분 이상 꼭 끓여주세요.** (소다 '또는' 식초입니다. 소다와 식초를 섞어서 쓰시면 중화되어서 효과가 없습니다) 그 물이 식기 전에 수세미로 문질러 닦아주시면 대부분은 아마 처음과 같은 색을 찾을 것입니다.

하나 기억하셔야 할 것은, 똑같이 태웠어도 약한 불에 태운 경우에는 닦기 힘들지가 않다는 사실입니다. 센 불에 태우면 훨씬 힘이 듭니다. 그러니 무엇보다도 최악의 경우를 대비해서 불을 필요 이상으로 쓰지 않는 습관을 들이는 것이 좋습니다.

11. 인덕션 레인지에서 사용 가능한 제품인지는 어떻게 알 수 있나요?

답변) 인덕션 레인지는 용기에 자기장을 형성함으로써 발열시키는 원리로 작동되기 때문에 스테인리스 냄비의 경우 인덕션에서 쓸 수 있으려면 바깥쪽(바닥면)을 자성이 있는 400계열 스테인리스로 만들어진 냄비여야 합니다.

인덕션 사용 여부는 대개 바닥면에 표기가 되어있으나 가정에서 가장 쉽게 확인할 수 있는 방법은 냄비 바깥쪽 바닥면에 자석을 대어보는 것입니다. 자석이 달라붙는 냄비는 인덕션 레인지에서 사용할 수 있습니다.

참고로, 인덕션 레인지 외의 다른 전기렌지들에서는 자성에 상관없이 모든 스테인리스 냄비를 사용할 수 있습니다.

12. 철수세미를 써도 된다? 안 된다? 어느 쪽인가요?

답변) 저는 대개의 제품설명서에 나와 있는 지침과는 달리 철수세미를 자주 쓰고 있으며 여러분들께 써도 된다고 말씀드립니다.

여기에서 오해가 약간 생길 수 있는데 철수세미를 써도 된다고 해서 철수세미를 매번 쓰시라는 것이 아닙니다.

또 아무렇게나 마구 문질러도 된다는 뜻도 아닙니다. 꼭 필요할 때에만, 반드시 결대로, 필요한 만큼의 힘만 주어 요령 있게 사용하면 됩니다. 결이 없고 거울같이 반짝이는 면에는 바로 흠집을 남기므로 사용하지 않는 것이 좋습니다.

부드러운 것으로만 닦는 것이 물론 가장 좋습니다만 사용하다 보면 그러지 못할 상황도 반드시 생깁니다. 바로 그럴 때에 초록수세미부터 찾지 마시고 철수세미(사실은 스테인리스 수세미이죠)나 세정제를 요령 있게 사용하세요. 초록수세미에는 강력한 연마제가 포함되어 있어 철수세미보다도 훨씬 심한 흠집을 남기므로 가능하면 사용하지 않기를 권합니다.

감사합니다.