



## 適温調理

## 揚げ物

設定温度の目安  
170℃

## 材料（4人分）

鶏もも肉（1枚約250g）	2枚
<b>A</b> しょうが汁	小さじ1
塩	小さじ2/3
しょうゆ・酒	各大さじ1
片栗粉	大さじ3~4
揚げ油	800g（880mL）

## 材料（2人分）

鶏もも肉（1枚約250g）	1枚
<b>A</b> しょうが汁	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
しょうゆ・酒	各大さじ1/2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	800g（880mL）

## 作り方

1. 鶏肉は1枚を6等分して**A**につけ込み、15~30分置く。
2. **1**の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
4. 表示部に「適温」が表示されたら**2**を1枚分(6個)鍋に入れて揚げる。(約6分)残り1枚分(6個)を同様に揚げる。



2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。  
全体がきつね色に変わり、浮いてきたらでき上がりです。

## 揚げ物のこつ

## 油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る
  - 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
2. いかやゆで卵などは揚げすぎない
  - 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
  - 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。
3. 衣や生地作りに注意
  - 天ぷらの衣は固すぎないように。
  - 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
  - ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
  - 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

## 特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。