



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
160℃

材料（10本分）

鶏手羽元（1本約50g） 10本

A	水	100mL
	塩	10g

B	牛乳	70mL
	溶き卵	25g
	コーンスターチ	小さじ1

ⓑを合わせて混ぜておく

C	薄力粉	70g
	香辛料（パプリカ（粉末）、ガーリック（粉末）、ジンジャー（粉末）などお好みで）	6g
	黒こしょう	小さじ1
	バセリ（乾燥）	小さじ1

ⓒを合わせて混ぜておく

揚げ油 800g（880mL）

材料（5本分）

鶏手羽元（1本約50g） 5本

A	水	50mL
	塩	5g

B	牛乳	35mL
	溶き卵	13g
	コーンスターチ	小さじ1/2

ⓑを合わせて混ぜておく

作り方

1. Aに鶏肉を約30分つけ込む。
2. 1の水気をふき取り、Bをからませ、Cをまぶしておく。
3. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160℃」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5本鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。（約10分）残り5本を同様に揚げる。

揚げ物のコツ

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
 - 特にしいたげやピーマンなどは、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。

C	薄力粉	35g
	香辛料（パプリカ（粉末）、ガーリック（粉末）、ジンジャー（粉末）などお好みで）	3g
	黒こしょう	小さじ1/2
	パセリ（乾燥）	小さじ1/2

◎を合わせて混ぜておく

	揚げ油	800g（880mL）
--	-----	-------------