



## 適温調理

## 揚げ物

設定温度の目安  
160℃

## 材料（6個分）

<b>A</b> 薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	1個
牛乳	40mL
バター（溶かしたもの）	20g
揚げ油	800g（880mL）
グラニュー糖	適量

## 材料（3個分）

<b>A</b> 薄力粉	75g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	20g
卵（溶きほぐす）	1/2個
牛乳	20mL
バター（溶かしたもの）	10g
揚げ油	800g（880mL）
グラニュー糖	適量

## 作り方

- ボウルに**A**を入れ泡立て器で混ぜる。卵、牛乳、バターを加え、へらで混ぜる。まとまったら、ラップをして冷蔵庫で約30分間休ませる。
- 打ち粉をしたのし台に**1**の生地をのせ、表面にも打ち粉をふり、めん棒で約1cmの厚さにのばし、ドーナツ型で6個抜く。
- 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。
- 表示部に「適温」が表示されたら**3**を3個鍋に入れ、途中で裏返しながらか揚げる。（約5分）残り3個を同様に揚げる。
- お好みでグラニュー糖をまぶす。

## 揚げ物のこつ

## 油の飛び散りを少なくするために

- 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。
- 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。
- 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。