



## 適温調理

## 揚げ物

設定温度の目安  
180℃

## 材料（4人分）

えび	4尾
なす	2本
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
みつば	適量
薄力粉	適量
卵	1個
冷水	適量
揚げ油	800g（880mL）

## 作り方

- えびは、尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3〜4箇所切り目を入れる。なすはがくを取り縦半分になり、がくから1cmほど残し、切り込みを入れる。
- しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。
- 卵＋冷水は薄力粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180℃」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1と2のえびや野菜に、3を付けて揚げる。



設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。また小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。油の表面積の1/2を目安に食材を入れると、油の温度が下がらずカラッと揚げられます。

## 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。