



## 適温調理

## 揚げ物

設定温度の目安  
180℃

## 材料（8個分）

|               |             |
|---------------|-------------|
| じゃがいも（一口大に切る） | 300g        |
| サラダ油          | 小さじ1        |
| 玉ねぎ（みじん切り）    | 200g        |
| 合びき肉          | 60g         |
| 塩             | 小さじ3/4      |
| こしょう          | 適量          |
| 薄力粉           | 大さじ2        |
| 卵（溶きほぐす）      | 1個          |
| パン粉           | 50g         |
| 揚げ油           | 800g（880mL） |

## 作り方

1. じゃがいもはゆでて、やわらかくになったら湯をきり、もう一度中火にかけて水気を飛ばし、ボウルに入れて熱いうちにつぶしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、玉ねぎを透き通るまで炒める。合びき肉を加え、色が変わるまでよく炒め、塩、こしょうをふる。
3. **2**を**1**に入れよく混ぜて8等分し、小判型にして冷ましておく。
4. **3**に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
5. 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。
6. 表示部に「適温」が表示されたら**4**を4個鍋に入れて色よく揚げる。残り4個を同様に揚げる。

## 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。