

IH調理 鶏のから揚げ



作り方

- 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15~30分置く。
- 1の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170°C」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。

適温調理

揚げ物

設定温度の目安

170°C

材料（4人分）

鶏もも肉（1枚約250g）	2枚
A 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)



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

- 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。
 - 鍋の中に揚げ忘れないか、常に確認してください。
- 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。
- しおとう辛子…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。