

IH調理 なすの揚げびたし



作り方

- なすはヘタを取り、縦半分に切り、火が通りやすいように縦に切り込みを3本入れ、水に浸してあくを抜く。オクラはヘタを取り、斜め半分に切る。
- Aの材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷まし、しょうが汁を加える。
- 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」が表示されたら水気をふき取ったなすの皮面を下にして入れる。途中で裏返し、やわらかくなったら上げる。オクラは、サッと揚げる。
- 器になす、オクラを盛りつけ、2をかけ、しょうがをのせる。

適温調理

揚げ物

設定温度の目安

170°C

材料（4人分）

なす	4本
オクラ	4本
しょうが（千切り）	少々
揚げ油	800g (880mL)

<浸だし>

A だし汁	150mL
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
みりん	大さじ1 1/2

しょうが汁	大さじ1/2
-------	--------

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。
- しつこう辛子…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。