

IH調理 あじフライ



作り方

- あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをふる。
- 1の水分をふき取る。
- 2を薄力粉、卵、パン粉の順に付ける。
- 天ぷら鍋に、サラダ油を入れ、IHヒーターの中央に置き「揚げ物」「180°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3の2枚を鍋に入れて全体がきつね色になるまで揚げる。残り2枚を同様に揚げる。

適温調理

揚げ物

設定温度の目安
180°C

材料（4人分）

あじ（開いたもの約80g）	4枚
塩・こしょう	各適量
薄力粉	大さじ3
卵(溶きほぐす)	1個
パン粉	50g
揚げ油	800g(880mL)

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。