



## 適温調理

## 揚げ物

設定温度の目安  
180℃

## 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)

対象機種：N9Tシリーズ

## 作り方

1. あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをふる。
2. **1**の水分をふき取る。
3. **2**を薄力粉、卵、パン粉の順に付ける。
4. 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℃」**を選び「スタート」ボタンを押す。
5. 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。

## 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。