



適温調理

揚げ物

設定温度の目安
150℃

材料（1回分）

A	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1

①を合わせてふるっておく

B	ドライフルーツ（細かく刻む）	70g
	レーズン	30g

卵（卵黄と卵白に分ける）	1個
砂糖	大さじ2
牛乳	70mL
バター（溶かしておく）	12g
揚げ油	800g（880mL）

作り方

1. 卵白をしっかりと泡立てておく。
2. ボウルに卵黄、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせ、**A**を入れ混ぜる。さらにバターを加え、よく混ぜる。**1**を加え、へらでさっくりと混ぜる。
3. **2**に**B**を入れ混ぜる。
4. 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「150℃」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**の半量を大きじ1杯ずつ鍋に落とし、途中で裏返ししながら揚げる。残り半量を同様に揚げる。

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。