

肉 揚げる 和食



鶏ささ身の梅じそ磯部揚げ

鶏ささ身肉と梅の味わいを楽しむ。
IHクッキングヒーターなら揚げ物がとってもラク。

エネルギー(1人分):149kcal/たんぱく質:17.6g/脂質:1.9g/炭水化物:14.9g/塩分:3.3g

材料(4人分)

鶏ささ身	6本	(天ぶらの衣)		小麦粉	少々
青じそ	6枚	小麦粉	1/2cup		
梅干	3個	水	90cc	天塩	少々
白ごま	小さじ2	溶き卵	大さじ1	すだち	2個
巻き海苔	1枚				
蚕豆	6本				

① ささ身の筋を引き、開きます。



② 梅干は種を取り除き、包丁で叩いてごまを混ぜます。

③ 青じそを半分に切り、1.に乗せて2.を塗り、巻き込みます。



④ 巻き海苔を6等分に切り、3.に巻いて竹串に刺し、小麦粉と天ぶらの衣を付けて180℃の油で揚げ、半分に切ります。



Point!

揚げ物をおいしく作るポイントは、油の温度を一定に保つこと。IHクッキングヒーターは、油の温度管理があるからおいしい揚げ物が簡単に作れます。また、油の飛び散りが少なく、あと片づけもとってもラク。



⑤ 蚕豆を鞘から出し、薄皮をに切り目を入れて170℃の油で揚げ、塩をふります。

⑥ 器4.と5.を盛り付け、半分に割ったすだちを添えます。

Q&A

Q1 巻いた鶏肉の形が崩れ、衣が上手く付きません。

A 海苔でひと巻きしてすぐに揚げると形が崩れず、キレイに仕上がります。又、竹串を使って揚げることで、衣がはがれてしまうのを防ぐことができます。IHクッキングヒーターは火がないから、油の近くまで手を持っていくことができ、竹串が焦げてしまうこともありません。



Q2 ささ身が油っぽくなってしまいます。

A 揚げ物は、油から取り出す時に充分油をきっておかないと油っぽくなってしまいます。大きな揚げ物は、最後に少しでも端を油につけることで油ぎれがよくなります。IHクッキングヒーターは、揚げ油の周囲が熱くならないから、しっかり油をきることができます。

