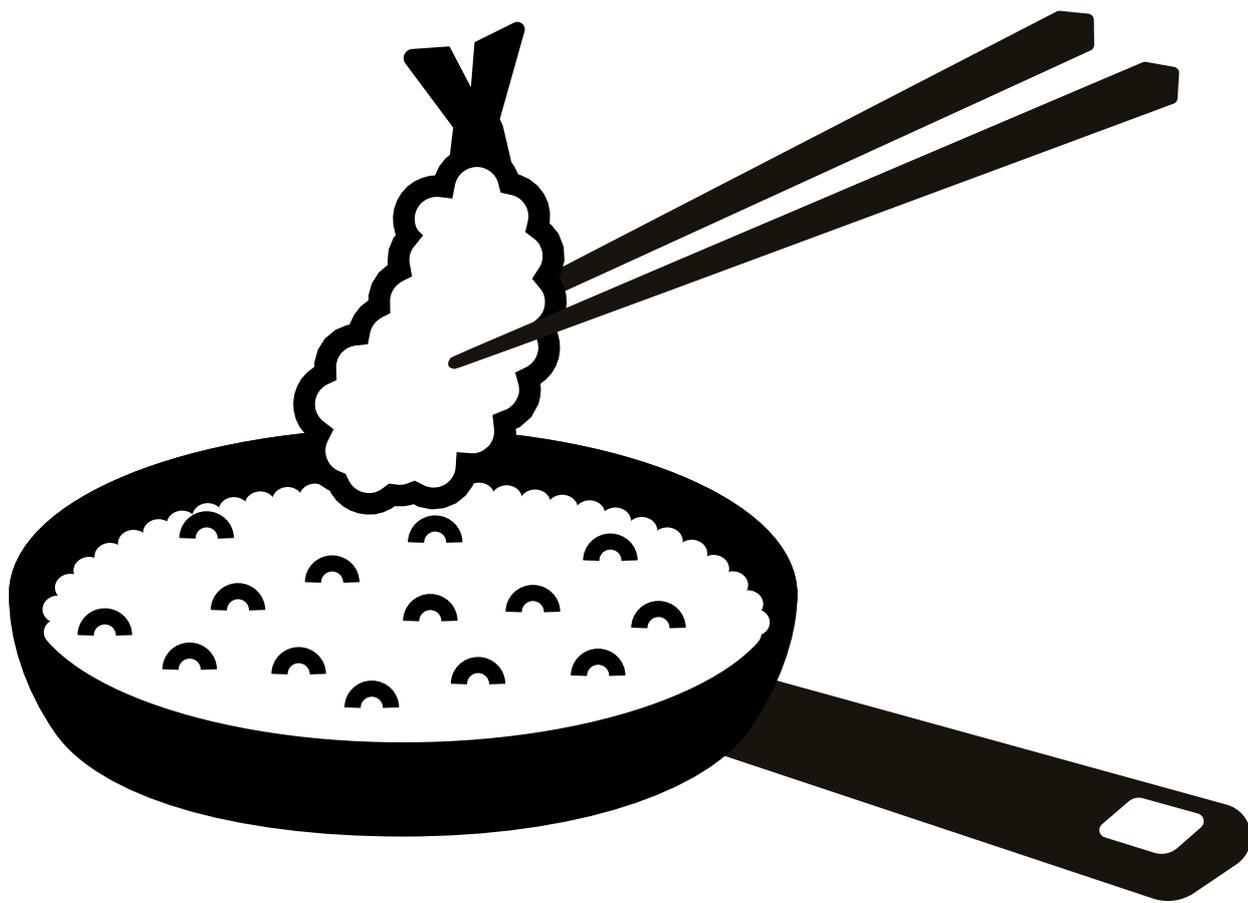


揚げ物

取扱説明書

品番:AHMI-070

保管用



2024年4月4日放送



・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

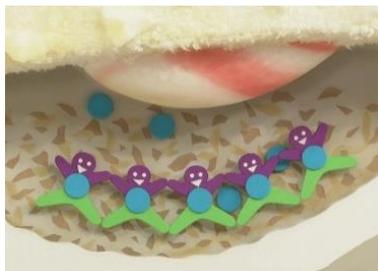
衣をサクサクさせたいと思ったら

① シナシナやベチャベチャの原因は「油ではなく水」

天ぷらは揚げたてを食べるのが一番ですが、なかなかそうはいかないもの。食事相手とちょっとお話をしている間に衣ベチャベチャに…その間わずか10分。しかし、香川のある老舗料亭で出される天ぷらは1時間半たっても衣サクサクのまま。一体何が違うのか？

「一般家庭の天ぷら」と「老舗料亭の天ぷら」をそれぞれ10分置き、分析、比較してみると、その違いは「衣に含まれる水分の量」でした。料亭のものはおよそ10%。一般家庭のものは32%で、水分が3倍も含まれていました。

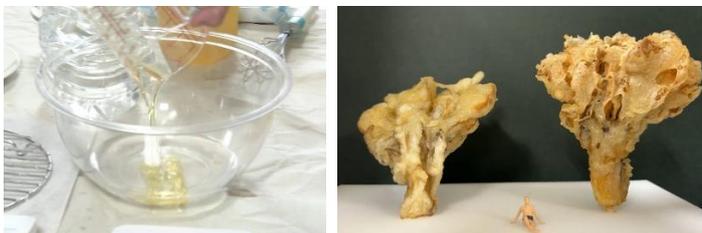
具などから出る水分を衣が吸収することで、衣がシナシナ、ベチャベチャになってしまうのです。



② サクサクを長もちさせる方法は「さき油」

時間がたっても衣が水分を吸収しにくくする方法をトリセツが開発！その秘訣は「衣に油をさき入れ」、つまり“揚げるより先に油を衣に混ぜる”こと。天ぷらの衣の材料である小麦粉と水を混ぜると「グルテン」というタンパク質が生まれます。グルテンは、衣を立体的に保つために欠かせないものですが、同時に、グルテンはその網目のような構造により、水分を吸収しやすいという性質も持っているのです。

そこで、衣の材料に油をさき入れすると、油が小麦粉をコーティングして水をガード。できるグルテンの量がグッと抑えられます。「さき油をした天ぷら」の10分後の水分量は、老舗料亭のものに迫る12.5%でした。

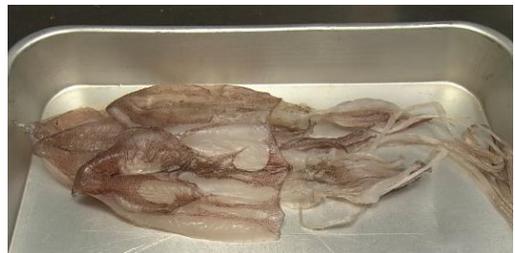


👉 作り方はP4
「サクサクが長もちするさき油レシピ集」
をご参照ください。

油ハネを抑えたいと思ったら

👉 偶然生まれた油ハネ激減ワザ「一夜干し」

長崎県対馬市の海鮮食堂に不思議なイカフライがあります。食べてみるとイカの味が濃くてとっても甘い。しかも、作っている最中まったく油ハネしないのです。その理由は、対馬ならではの伝統文化「イカの一晩干し」にあります。古くからイカ漁が盛んな対馬では、たくさん取れたイカを「イカ・ゴラウンド」と呼ばれるイカ専用の回転する脱水装置を使って、一夜干しにしています。イカフライにも一夜干ししたイカを使っていたのです。実は、**油ハネの原因は具材に含まれる水**。水は水蒸気になると体積が約1,700倍に急膨張するため、周りの油をはじき飛ばしてしまいます。一夜干しをしたイカを使うことで、味が凝縮する上に、適度に水分が抜けることで、偶然、油ハネまで抑えていたのです。



👉 ご家庭で油ハネを抑えるには…「ノーラップ冷蔵」

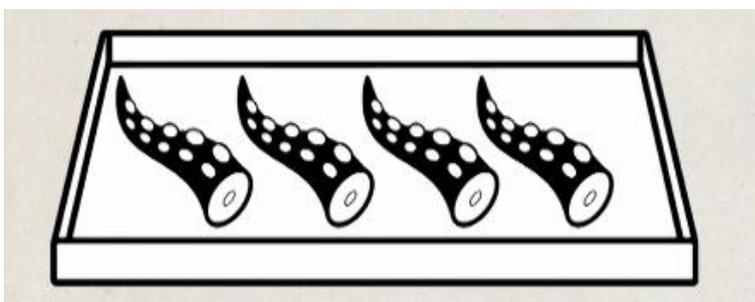
専用の脱水機を使わなくても、「冷蔵庫」を使うことで油ハネを抑えることができます。ポイントは、**ラップをかけずに冷蔵庫へ入れる、「ノーラップ冷蔵」**をすること。冷蔵庫の中は、冷却の際に除湿されて乾燥するため、具材が適度に脱水されるのです。

そのやり方は、あらかじめ切った新鮮な具材を重ならないようにバットに並べ、ラップをかけずに冷蔵庫に入れ、一晩（およそ16時間以上）置くだけ。

おすすめは、イカ、タコ、エビなどの魚介類と、イモ、レンコンなどの根菜類。前者ではうま味成分がまし、後者では糖が凝縮することが確認されています。

（分析協力：学習院女子大学 品川明 教授）

※長時間入れておくと、においや雑菌繁殖の原因になるため必ず一晩で調理してください。また、加湿機能がある冷蔵庫では効果がでない場合があるので、冷蔵庫の説明書をご確認ください。



🍳 異次元食感のザクとろポテト



【材料】（2人分）

ジャガイモ(皮つき)……2つ（約260g）
揚げ油 ……………適量

【作り方】

<下準備>

- ① ジャガイモを太めに切る（6～8等分のくし切り or 1.5cm角の拍子木切り）。
- ② 耐熱皿に①を広げ、ふんわりとラップをかけた後電子レンジで600W・4分30秒加熱。
- ③ 加熱後は、ラップを外して粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れたら、まとめてラップに包み、冷凍する。

<揚げる>

- ⑤ 常温の油に凍ったままのイモを入れ、強火で3分ほど加熱。
- ⑥ ふつつつしてきたら、弱火と中火の間の火加減で12分加熱。
- ⑦ 一度油から取り出し、3分ほど置いたら、再び強火で1分ほど加熱して完成。

★加熱中、くっついてきているイモ同士は、適宜離して行ってください。



🍳 サクサクが長もちするさき油レシピ集

🍴 天ぷら

【材料】 (2~3人分)

小麦粉……………100g
油……………大さじ3強(40g) A
水……………180mL A
小麦粉(打ち粉用) ……適量
揚げ油……………適量
お好みの具材



【作り方】

- ① Aを合わせてなじませたら小麦粉を加え、かき混ぜる。(衣)
- ② 具材に打ち粉をして軽くはたき、衣をつけて180℃の油で揚げる。
- ③ 衣の端が少し茶色になったら完成。

【揚げ時間の目安】

野菜：3分ほど

魚介：1分~1分30秒ほど

★いつもより少し長めに揚げるのがサクサクのポイントです。



🍳 サクサクが長もちするさき油レシピ集

🍴 鶏の唐揚げ

【材料】(2人分)

鶏もも肉…………… 1枚(約300g)
しょうゆ……………大さじ2弱
酒……………大さじ2弱
しょうがすりおろし……少々
油……………大さじ3
小麦粉……………大さじ4
小麦粉(打ち粉用) ……適量
揚げ油……………適量

A



【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ポリ袋に鶏もも肉とAを入れ、粉っぽさがなくなるまでよくもむ。
- ③ ②に小麦粉(適量)をまぶしながら、
160~170℃の油で約4分揚げていったん取り出す。
- ④ 油の温度を180℃に上げ、③を約2分揚げる。

🍴 オニオンリング

【材料】(2人分)

たまねぎ…………… 1個
小麦粉……………100g
油……………大さじ3強(40g)
水……………110mL
コンソメ(顆粒)^{かりゆ}……………小さじ1と1/2(5g)
塩……………小さじ1/2(2.5g)
小麦粉(打ち粉用) ……適量
揚げ油……………適量

A

B



【作り方】

- ① Aを合わせてなじませたら小麦粉を加え、かき混ぜる。
 - ② ①にBを加えてさらに混ぜる。(衣)
 - ③ たまねぎを1cmほどの輪切りにしたら、打ち粉をする。
 - ④ ③に衣をつけ、170℃の油で衣が色づくまで3~4分ほど揚げる。
- ★Bにスパイスを加えればフライドチキンにも応用可能です。

保ショー欄

品名

揚げ物

お客様名

山里亮太

揚げ物の

夜明けゼヨ

あしたが変わるトリセツショー



保シヨ一欄

品名

揚げ物

お客様名

南海ホテルズ しずちゃん

揚げ物 カラッと

揚げて、旦那さんを

×口×口にするぞ。

あしたが変わるトリセツシヨ一

