

# 油の使い分け

## 加熱調理と生食

油を替えるだけで、お料理のおいしさのバリエーションが広がります。お気に入りの油を是非見つけましょう！

サラダ油は、加熱調理と生食の両方にお使いになれます。

	加熱調理	生食
サラダ油(なたね油、米油など)	○	○
健康オイル	○	○
エキストラバージンオリーブオイル	○	○
オリーブオイル	○	○
ごま油	○	○
グレープシードオイル	○	○
ココナッツオイル	○	○
アマニ油・エゴマ油・MCTオイル	×	○

## あっさり軽い料理に仕上げる

なたね油(キャノーラ油)、べに花油はあっさりとした風味の油です。熱に強いので、揚げ物はもちろん、ドレッシングや和え物にもよく合います。すっきり軽い風味のグレープシードオイルは、ドレッシングなど生で使うと、食材の味をいかします。

## 味わい豊かな料理に仕上げる

大豆油、米油、綿実油、コーン油がおすすめです。それぞれにコクや豊かな風味があり、天ぷらやフライなどの揚げ物、マヨネーズ、ケーキやドーナツなどのお菓子作りにもよく合います。

## ブレンドしてみる

揚げ物調理などに、種類の違う油をブレンドして使っても、もちろんOKです。

※ココナッツオイルは、他の油と混ぜて揚げ物をする油がふきこぼれ引火する危険があります。

## 使い方いろいろ！ごま油

ごまの豊かな香りと芳醇な旨みは、ひと工夫でいつもの料理をよりおいしく仕上げます。

**中華風の炒め物の仕上げに！** 最後の仕上げに鍋肌よりごま油を入れると、一層香りが立ち、見た目にもツヤがでます。

**餃子やシュウマイの練り込みに！** 肉や野菜をよく混ぜたところにごま油を練り込むと、餃子やシュウマイに風味豊かな香ばしさが広がります。

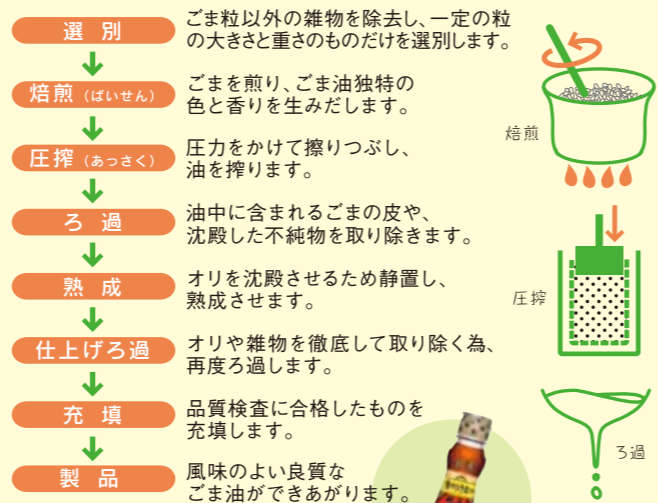
**風味付けに！** ごぼう・レンコン・にんじんなど、ごま油と根菜の相性は抜群です。煮物、きんぴらなどを炒める時や、最後の風味付けにも！

**ドレッシングに！** ごま油・酢・醤油をあわせるだけで、中華風や韓国風のドレッシングがあっという間にでき上がり。

**揚げ料理に！** サラダ油にごま油を加えて揚げれば、コクのある天ぷら屋さんの味に早変わり。量は少量からお好みで。

## ごま油ができるまで

風味豊かな焙煎ごま油は、こんな風に作られています。



(イラストはイメージ図です)

「お店には色々な油があるけど、使い分けはどのように？」

「ごま油は中華？オリーブオイルはイタリアン？」

「お料理ごとの使い分けをご紹介しますので、ぜひ実践してください。」

## オリーブオイルの種類

フルーティー(オリーブ果実の香り)、グリーン(草や葉のような青々しい香り)、ビター(苦み)、スパイシー(辛み)などと表現されるオリーブオイルの風味は、品種、土の種類、気候、気温、畑の場所、収穫時期、摘み方、搾り方によって異なります。

## オリーブオイルができるまで

オリーブオイルは、オリーブの実の果肉から油を搾ります。オリーブの実は水分が多く傷つきやすいので長時間保存することができません。良質のオリーブオイルを作るためには、実を収穫したその日のうちに油を搾るのが望ましいとされています。

## オリーブオイルの産地と風味

オリーブオイルの産地はイタリアをはじめスペイン、ギリシャ、チュニジア、トルコ、シリアなどの国があげられます。国によって気候や土壌、栽培している品種の違いなどにより風味・特長が違ってきます。そのため、ワイン同様専門家によって色、香り、味などが審査されます。また、テイスティングは製造時にも実施され、品質を管理すると同時にオリーブオイルの個性を決定する大きな要素となります。

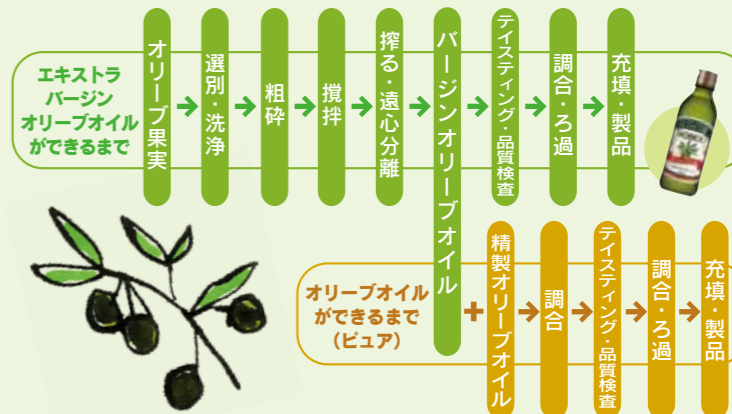


### エキストラバージンオリーブオイル

オリーブの実を搾ったバージンオイル(一番搾り)のうち、酸度が0.8%以下で特に良質なものをいい、オリーブオイル特有の香りが強いものです。ドレッシング、マリネ、パンにつけるなど生で使う料理に向いています。

### オリーブオイル(ピュア)

精製したオリーブオイルとエキストラバージンオリーブオイルをブレンドし、マイルドな風味に仕上げたものです。焼く、炒める、揚げ物等に向いています。



オリーブオイルのテイスティング評価

用語	風味
Olive green fruity	未成熟な青いオリーブ果実のフルーティーな味
Olive ripe fruity	熟したオリーブ果実のフルーティーな味
Apple	青リンゴの味
Other ripe fruit	他の熟した果実のフルーティーな味(オレンジやバナナ)
Green (leaves, grass)	草や葉のような青々しい香り
Bitter	舌の奥で感じる苦み
Pungent	のどで感じるピリッとした辛み
Sweet	こく、甘み

## ごまの発祥

6000年の歴史をもつといわれているごまの発祥地は、野生ごまの種類が多く、変異性に富むことから熱帯アフリカのサバナ植生の中で生まれたといわれています。ごまは、高温で乾燥した地域でも十分に成長し、約35日で花が咲きはじめ実をつけます。黒ごまの花はピンク色・白ごまの花は白色です。

## オリーブオイルと健康

オリーブオイルの脂肪酸の約70~80%はオレイン酸です。オレイン酸は地中海沿岸地方の人々が、かなり多くの脂肪を摂取しているにも関わらず、冠動脈性心疾患が少ないことから健康成分として注目されています。また、赤ワインに含まれることで有名なポリフェノールやビタミンEといった抗酸化物質も含まれています。

## 油でつくる、おいしいサラダ

コツ

1

## 新鮮サラダはシャッキリ感が命

おいしいサラダの命は、なんといってもみずみずしい歯ごたえ。

野菜はたっぷりの冷水に5分程さらし、乾いた布きんなどで軽く押さえ、水気をしっかり切りましょう。

コツ

2

## 手でちぎった方がおいしい

レタス、エンダイブ、クレソン、チコリなどの葉野菜は、食べやすい大きさに手でちぎった方が

シャッキリ感が残ります。ドレッシングもからみやすくなります。

オリジナル  
ドレッシングを  
作ろう

それぞれの油をベースにする基本のドレッシングを覚えておけば、あとはお好みで調味料をプラスするだけ。醤油やマスタード、カレー粉などはもちろん、にんにくやアンチョビなどの素材も風味をプラスします。我が家ならではのオリジナルドレッシングで、野菜をたっぷり食べましょう。

- ポイントになる素材
- オリジナルレシピ

## ■ 塩

油に溶けにくい性質を持つ塩。最後に入れると上手に混ざらず、均等な塩味がしませんが、塩と酢を先に混ぜてから油を加えることがポイントです。

## ■ フレッシュハーブ

ドライのものとは一味違い、新鮮な香りが楽しめます。香りを生かすために、食べる直前にきざみ、ドレッシングに混ぜましょう。スイートバジル、チャービル、パースレー、パセリなど。

## ■ スパイス

スパイスの香りが、ドレッシングに微妙な味わい深さをもたらします。野菜に直接かけずに、ドレッシングに混ぜたほうがそれぞれの香りが一層際立ちます。こしょう、マスタード、ナツメグ、カレー粉、山椒、唐辛子など。

## ■ ワインビネガー

ワインビネガーには、赤と白があります。米酢や穀物酢に比べると、やや酸味が強く感じるかもしれませんが、分量を控えめにすると失敗しません。オリーブオイルのように濃厚な味の油との相性がぴったりです。

## ■ サラダ油ベース

最も基本的なドレッシング。他の調味料をプラスする場合は、塩をやや少なめに。

- サラダ油 大さじ 4
- 酢 大さじ 2
- 塩 小さじ 1/4
- こしょう 少々

## ■ オリーブオイルベース

特有の香りとうまみがあるオリーブオイル。できれば相性の良いワインビネガーで。

- オリーブオイル 大さじ 4
- ワインビネガー 大さじ 2
- 塩 小さじ 1/4～1/2
- こしょう 少々

## ■ ごま油ベース

香ばしいごま油で作る中華風ドレッシングは、ぜひメニューに取り入れたい一品。

- ごま油 大さじ 4
- こしょう 少々
- 酢 大さじ 2
- おろしにんにく 少々
- 醤油 大さじ 1・1/2
- すりごま 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1

新鮮な素材の持ち味を引き出し、さらに口当たりよくまろやかに仕上げる調理方法を紹介します。

とても簡単ですのでぜひお試しください。手作りのドレッシングやマヨネーズで、きっといつものサラダのレパートリーが広がります。

## かんたんクッキング

調理時間に冷やす時間は含まれていません。

料理時間 10分  
エネルギー  
136kcal  
塩分 0.6g  
(1人分)

## 鯛のカルパッチョ

オリーブオイルをかけるだけで、お刺身が、本格イタリアンに早変わり！風味豊かに仕上がります。

材料  
(4人分)

鯛刺身	150g	A	塩、こしょう	各少々
クレソン	4本		レモン汁	小さじ2
ラディッシュ	2個		エキストラバージンオリーブオイル	
スプラウト	1/2パック			大さじ2

作り方

- 鯛(3mm程度の厚さ)は皿に中心を少し空けて放射状に並べてAをふり、冷蔵庫で30分冷やす。
- クレソンは水につけてパリッとしたら水気をきり、3cmの長さに切る。ラディッシュは薄切り、スプラウトは根元を切る。以上を合わせる。
- ①の中央に②とレモンの薄切り(分量外)をふわりと盛り、エキストラバージンオリーブオイルを回しかける。



野菜はふわっとしたものがおすすめ。  
ルッコラやペビーリーフでもOK。

1 イワシの油漬けは、  
サラダ油をたっぷりと

鮮度が早く落ちるイワシも、たっぷりのサラダ油に浸し、外気と触れないオイルサーディンなら保存性が高まります。塩をかけてしばらくおいた後、洗って水気をふき取り、薄切りの玉ネギやニンジンとサラダ油に漬けこんで蒸せば、自家製オイルサーディンのできあがり。

2 粕漬けや味噌漬け  
がマイルドに

肉や魚を粕漬けや味噌漬けにする時、3～5%のサラダ油を混ぜ合わせておくと、塩味がマイルドになります。1度ためてみてはいかがでしょうか？

## いざ、手づくりマヨネーズに挑戦

サラダになじみ深いマヨネーズ。ご家庭でも意外と簡単に作れます。さあ、トライしてみましょう！

● 材料 (4人以上): 卵黄(大) 1個、サラダ油1カップ、酢大さじ2、塩小さじ1、ねりからし小さじ1、こしょう少々

● 作り方

- 室温状態の卵を割り、卵黄だけをボールに入れます。塩、こしょう、ねりからしを加え、泡立て器で白っぽくなるまでよく泡立てます。
- 1/2の量の酢を加え、よく混ぜ合わせます。
- 油を小さじ1/2ずつ3回、小さじ1ずつ3回に分けて加え、混ぜ合わせます。油は一度に注がず糸状に細く注ぎ、少しずつ混ぜ合わせるようにします。
- 残りの酢を加えて混ぜ、さらに残りの油を大さじ1/2から始め徐々に増やしながら加え、そのつどよく混ぜます。硬さを確かめながら味を整えて完成。

○分離してしまうのはなぜ？

作る時に一度に加える油の量が多すぎたり、かき混ぜるスピードが遅かったりすると、酢と油の混ざりが悪くなって分離し始めます。また、古い卵を使うことも原因のひとつ。

○分離してしまったら

新たに用意した卵黄、または市販のマヨネーズに失敗したマヨネーズをかき混ぜてから徐々に加えつつ混ぜます。

## お役立ちレシピ —仕上げにひとかけ—

オリーブオイルやごま油の美味しさは、シンプルな料理ほど際立ちます。  
簡単なのにおいしいレシピを紹介します。

## かんたんクッキング

## サバトマト

## 材料(2人分)

サバ水煮缶 1缶 (180g)  
トマト 1個  
玉ねぎ 1/4個 (50g)  
バジル 1枝  
にんにく(みじん切り) 小さじ1/2  
塩、こしょう 各少々  
BOSCO  
エキストラバージン  
オリーブオイル 適量  
レモン

## 作り方

- ① サバ缶は粗くほぐす。トマトはくし形に切る。玉ねぎは粗みじん切りにして、水にさらし水気をきる。にんにくはみじん切りにする。バジルは葉をつまむ。
- ② 皿にトマトをならべ、サバのをせ、玉ねぎとにんにくをちらす。塩、こしょうをふり、バジルをちらし、BOSCOエキストラバージンオリーブオイルをかける(目安量小さじ1〜)。お好みでレモンを添える。



フレッシュでフルーティな香りのBOSCOとサバ缶が相性抜群。トマトの酸味とバジルの風味も加わり、白ワインにぴったりなイタリア風おつまみが超簡単に完成。

料理時間 5分  
エネルギー 246kcal  
塩分 1.3g  
(1人分)



## かんたんクッキング

和風朝食  
野菜たっぷりみそ汁

## 材料(2~3人分)

～野菜たっぷりみそ汁～  
玉ねぎ 小1/2個 (80g)  
じゃがいも 1個 (120g)  
にんじん 1/2本 (40g)  
しめじ 1/2パック (60g)  
貝割れ菜 適宜  
だし汁 3カップ  
みそ 大さじ2〜3  
日清アマニ油 小さじ2〜3

## 作り方

- ① 玉ねぎは横半分に切り、繊維に沿って1cm幅に切る。じゃがいもは縦半分に切り、7mm厚さに切って、水にさらす。にんじんは3mm厚さのいちょう切りにする。しめじは小房に分ける。貝割れ菜は根元をきり、3cm長さに切る。だし汁を沸かし、貝割れ菜以外の材料を入れて弱めの中火でにんじんとじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。みそを溶きいれてひと煮立ちしたら、器に盛り、貝割れ菜をおく。
- ② 好みて日清アマニ油を1人につき小さじ1杯を目安にかける。



日清アマニ油は小さじ1杯で、1日分のオメガ3を含んでいます。くせがないので、和風朝食にもかけても、おいしく、手軽に毎日摂りやすい！

料理時間 5分  
エネルギー 72kcal  
塩分 1.7g  
(1人分)



## かんたんクッキング

ごま風味豚しゃぶ  
そうめん

## 材料(2人分)

そうめん 150g  
豚しゃぶしゃぶ用 150g  
オクラ 6本  
なす 小さめを2個  
しその葉 2〜3枚  
麺つゆ(ストレート) 1カップ  
すりごま 小さじ4  
しょうが(すりおろし) 少々  
日清かけて香る  
純正ごま油 適量

## 作り方

- ① なすは縦半分に切り、斜めに薄切りにして、熱湯でゆでて水気をきり、冷めたら軽くしぼって水気をきる。同じ鍋で、続いてオクラをゆでて水気をきり、冷めたら小口切りにする。続いて水を差して湯の温度を80℃に下げたから豚肉をゆでて水気をきる。
- ② そうめんはゆでて流水にとって冷めたらざるにとって水気をきる。しその葉はせん切りにして水洗いして絞る。麺つゆにすりごまを加えて混ぜる。
- ③ 器にそうめんを入れて①を盛り、②の麺つゆをかけてしその葉をのせて、おろししょうがをそえ、日清かけて香る純正ごま油を回しかける(目安量 小さじ1〜)。



日清純正ごま油をかけるだけで、いつものそうめんがぐっとおいしくなります。野菜をゆでた鍋で、豚肉をしゃぶしゃぶにすればいいので、とっても手軽です。

料理時間 15分  
エネルギー 607kcal  
塩分 2.0g  
(1人分)



## かんたんクッキング

鶏肉・りんご・ナッツ  
のパワーサラダ

## 材料(2人分)

鶏むね肉 1/4枚 (90g)  
酒 小さじ1  
塩、こしょう 各少々  
りんご 1/4個  
ミックスナッツ 15g  
サラダ菜 1/4株  
日清マカダミア  
ナッツオイル 大さじ1  
白ワインビネガー 小さじ1/2  
塩、こしょう 各少々

## 作り方

- ① 鶏肉は酒をふってラップをし、電子レンジ(600W)で約1分30秒(目安)加熱する。粗熱が取れたら皮を取り除き、一口大に切り、塩とこしょうをふる。
- ② りんごは2等分に切り、皮付きのまま一口大に切る。ミックスナッツは粗みじん切りにする。サラダ菜は洗って水けを切り適当な大きさにちぎる。
- ③ ボウルに①と②を入れてざっと混ぜ、器に盛って、食べる直前に、日清マカダミアナッツオイル、白ワインビネガー、塩、こしょうをかける。



いつものサラダにかけるだけで、ナッツの豊かな香りがプラスされ、おいしく変身。

料理時間 10分  
エネルギー 155kcal  
塩分 0.5g  
(1人分)



## お役立ちレシピ —MCTでエネルギーアップ—

MCTを毎日の食生活に、おいしく上手に取り入れられる簡単アイデアレシピを紹介します。

MCTサロン 検索 <http://www.nisshin-mct.com/>

## かんたんクッキング

豆腐とひじきの  
レンジ蒸し

## 材料 (2人分)

絹ごし豆腐	160g
卵	80g(SSサイズ2個分)
鶏ひき肉	20g
乾燥ひじき	2.4g
こしょう	少々
日清MCTオイル 大さじ1/2強	しょうが(チューブ) 小さじ2
水	40cc
ポン酢しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ1
こねぎ	ふたつまみ

## 作り方

- ① ボールに豆腐を入れ泡立て器でクリーム状になるまで混ぜたら、卵、鶏ひき肉、戻したひじき、こしょう、日清MCTオイルを加え、混ぜる。
- ② 深めの皿にラップを引き①を流し入れ、ラップをしたら空気穴を開ける。600Wレンジで約10分加熱する。
- ③ 小鍋に、しょうが、水、ポン酢しょうゆ、砂糖、片栗粉を入れ、火にかけてトロミがつくまで混ぜる。
- ④ ②を皿にひっくり返し、③をかけ、上から小口切りにしたこねぎを散らす。

エネルギー  
180kcal  
塩分 0.9g  
(1人分)

豆腐とひじきを使ってレンジで簡単にできる  
栄養満点な一品です。  
日清MCTオイルを具材と混ぜれば  
電子レンジ調理もOKです。



## かんたんクッキング

## 焼肉とろとろ丼

## 材料 (2人分)

牛肉(焼肉用)	140g
塩	1つまみ
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
コチュジャン	小さじ1強
しょうが(すりおろし)	4g
山芋	40g
オクラ	2本
しその葉	4枚
キムチ	60g
日清コナッツ オイル	小さじ2
のり	少々
ごはん	2膳分(370g)

## 作り方

- ① オクラは塩茹でし、輪切りにし、山芋は拍子切りにする。
- ② キムチは日清コナッツオイルと混ぜておく。
- ③ 肉はおろしたしょうがにつけておく。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、③の肉を炒めて塩、こしょう、コチュジャンで味付けをする。
- ⑤ 丼にご飯をもり、①、②、④しその葉、のりを盛り付ける。

エネルギー  
469kcal  
塩分 1.8g  
(1人分)

ネバネバ食感のオクラと山芋の相性抜群！  
具材を混ぜて召し上がると  
よりおいしくいただけます。



## かんたんクッキング

## 中華風奴

## 材料 (2人分)

木綿豆腐	1/3丁(120g)
トマト	40g
もやし	20g
カットわかめ	1g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
日清純正 香りひき立つ ごま油	小さじ1/4
日清 MCTオイル	小さじ1/2弱

## 作り方

- ① カットわかめは水で戻しておく。もやしは1cm程度のざく切りにし、さっとゆでる。トマトは、さいの目に切る。
- ② しょうゆ、みりん、日清純正香りひき立つごま油、日清MCTオイルをよく混ぜ合わせておく。
- ③ 豆腐にわかめ、もやし、トマトを盛り付け、上から②をかける

エネルギー  
70kcal  
塩分 0.6g  
(1人分)

日清MCTオイルで作る、さっぱりだけど  
コクのあるドレッシング。  
覚えておくと重宝します。



## かんたんクッキング

## 豚キムチ

## 材料 (2人分)

豚肉	60g
長ねぎ(20cm程度)	50g
卵	2個
白菜キムチ	100g
日清コナッツ オイル	小さじ2弱
砂糖	小さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2/3

## 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎはななめ薄切りにし、卵は溶いておく。
- ③ フライパンに日清コナッツオイルをひき、卵を炒め、半熟程度で一旦皿に取り出す。
- ④ 豚肉を炒め、色が変わったら、白菜キムチ、長ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑤ ③を④に戻し、砂糖、酒、しょうゆを入れて味を整える。

エネルギー  
199kcal  
塩分 1.6g  
(1人分)

日清コナッツオイルで、  
キムチの酸味がやわらぎます。



# 揚げ物料理をおいしくつくるコツは？ -その1-

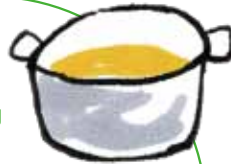
## 揚げ油の量

油の量は鍋の深さにもよりますが、最低でも鍋底から3～3.5cmは入れるようにしましょう。  
また、材料を入れすぎると油の温度が急に下がってしまいますから、油の表面の1/3～1/2程度を目安に少しずつ揚げましょう。



### 揚げ物用鍋

深さがあり、表面が広い鍋が向きます。深さがあると油のハネをある程度防ぐことができ、温度変化も少なくて済みます。



## 揚げ油の温度

衣がベタベタだったり、中身が生だったり……。その原因は油の温度。調理の仕方に合った温度をしっかりと確認しながら揚げれば、失敗なくおいしく揚げられます。

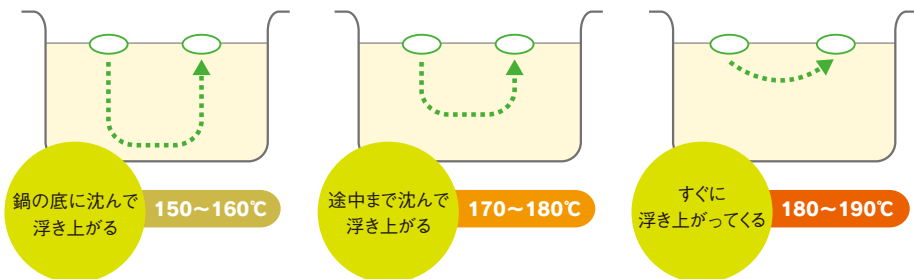
### さい箸でわかる揚げ油の温度

さい箸は、油に入れる前に、軽く水でぬらしてから布きんで拭きとります。油の中にさい箸を入れ、泡の出方を見ます。



### 衣でわかる揚げ油の温度

温度計を使わなくても、衣を一滴落としてみると分かります。



おいしさをギュッと閉じ込めてカラッと揚げる、油料理の基本ともいえる調理方法。

素材本来の旨みを逃がさず、香ばしさと口当たりの良さを楽しむことができます。やっぱり揚げたてをおうちで味わうのが一番！

## 揚げる油の使用回数

揚げ油の種類や食材、温度、時間などによって異なりますが、油の使用回数は、3～4回が目安です。

## 油を使う順番

油を汚しにくい料理から始め、“さし油”をしながら使いましょう。

素揚げ(野菜)



天ぷら(野菜、魚介の順)



フライやカツ コロッケ



鶏のから揚げなど 下味をつけた物



さし油



揚げ油は、揚げ物の際、そのつど新しい油を“さし油”しながら使うと多少長持ちします。まず、オイルポットの油を注ぎ入れ、足りない分量を新しい油で補充すると良いでしょう。

### 揚げ油を汚しやすい食材

牡蠣、魚、鶏肉などは、素材の成分が油に溶け出しやすく、また、フライ、から揚げは、パン粉や小麦粉が沈みやすいため、油が汚れやすくなります。

揚げ油にを使った後の油は、そのつど、炒め物に使うと早めに使い切ることができます。オイルポットからフライパンに油を注ぎ入れる際、さい箸に伝えるようにして入れると、量の調整がしやすく、またオイルポットのさし口からの油だれがしにくくなります。

### 吸油量

揚げ物の際に食材の水分が油分と置き換わるため、水分の多い食材の方が油を吸い込みます。また、同じ食材の場合、平たいもの、細かく刻んだものなど油と接する面積が大きいほうが油をよく吸い込みます。

食材や衣の量で異なりますが、概ね 天ぷら > フライ > 素揚げ > から揚げの順に油を吸い込みます。

食材の吸油量：キスの天ぷら18% > トンカツ約14% > かぼちゃの素揚げ7% > 鶏肉のから揚げ1% など

〈出典：女子栄養大学出版部 五訂増補 調理のためのベーシックデータ〉

# 揚げ物料理をおいしくつくるコツは？ -その2-

お知らせ

Webコンテンツ「教えて！油のき・ほ・ん 日清オイリオ's キッチン」では、今すぐ実践したくなる揚げ物調理のコツを、動画や音声でわかりやすく解説しています。 <http://www.nisshin-oillio.com/kitchen>



「揚げ物おいしいけど油はねはちょっと苦手」という方も安心。布きんやペーパータオルで食材の水気を十分に取って揚げることで、油はねを防止できます。



## 水気をきる

**鍋やフライパン** 鍋やフライパンの水をよくふきとります。調理中は、加熱した油に入らないように気をつけます。

**野菜・魚介** 魚介や、水にさらした野菜などは、しっかり水気をとります。

エビ エビの尾の先を切りそろえ、水をしごぎします。

イカ 皮や薄皮がついていると、油がはねやすくなります。紙タオルなどで持つと、むきやすくなります。

## 天ぷらのコツ

天ぷら衣の容量  
卵+冷水：薄力粉  
1：1

**1 衣は冷水で溶く** 冷水と卵を混ぜます。ベタベタした粘り気が出ないようにするには、衣は冷水で溶くのがポイント。

**2 小麦粉はふるって** 万能こし器や粉ふるいでふるってサラサラにしておくと、卵液と混ざりやすくなります。

**3 つつくように混ぜる** はじめは上からつつくように混ぜ、粉が半分くらい溶けたら、さい箸で切るようにさっくり混ぜます。泡立ては厳禁。

**4 粉っぽさが残るくらいでOK** 小麦粉が混ざりきらずに、表面に粉っぽさが残っている程度でやめるのがベスト。混ぜすぎるともったりと重たい衣になってしまいます。

**衣ができたら、即揚げる** 天ぷらは時間勝負の料理。衣は揚げる直前に作り始め、材料にからめたらすぐ揚げましょう。

## 切り目をいれる

ししとう・オクラは、そのまま揚げるとはじめて、油がはねやすくなります。縦に1本切り目を入れるか、竹串で数か所穴をあけます。

**ナス** ナスは、水にさらしてアク抜きをして変色を防ぎますが、余分な水を含んでしまい油はねの原因となります。揚げる場合は水にさらさず、切ったら、なるべく早く揚げましょう。

## 揚げカスとり

揚げ物をした後、鍋の底に残った揚げカスをそのままにしておくと、油のいたみの原因になります。揚げカスは、揚げている間もこまめにすくい取りましょう。あくとり用など網目の細かい網じゃくしを使うと、から揚げのような小さな揚げカスもすくい取り、油をこす作業がラクになります。



## 揚げ上がりの目安 色・音・泡・浮き上がりを見て、ベストタイミングで引き上げましょう。

**鶏のから揚げ**

170℃

5分～6分

- point 1 **色** こんがりとし色がつき、表面がカリッとします。
- point 2 **音** 油に入れた直後は、大きな音が出ますが、揚がってくるとピチピチと高い音になります。
- point 3 **泡** 油に入れた直後は、大量の泡が出ます。揚がってくると泡は小さくなります。
- point 4 **浮** 沈んでいた鶏肉が浮き上がってきます。

**トンカツ**

170℃

片面 1～2分  
裏返して 3～4分  
※肉の厚み1cm程度の場合

- point 1 **色** カツ全体がきつね色になり、表面がカリッとします。
- point 2 **音** 油に入れた直後は、ポコポコという低めの大きな音が出ます。揚がってくるとチリチリと高い音になります。
- point 3 **泡** 油に入れた直後は、大量の泡が出ます。揚がってくると泡は小さくなります。
- point 4 **浮** 沈んでいたトンカツが浮き上がってきます。

揚げ温度の目安	食材	温度
	野菜の天ぷら	160～180℃
	魚の天ぷら	175～190℃
	かき揚げ	180～190℃
	魚のフリッター	160～170℃
	コロッケ	170～180℃
	ドーナツ	160～170℃

**冷凍食品の上手な揚げ方** 油の温度を一定に保ち、冷凍食品を入れてから1分間は箸などでさわらないようにするのがパンクさせないコツ。また一度溶けて再冷凍したものは、食品の周囲に氷の結晶が付着してしまい、パンクや油はねしやすくなります。