



# からだのごちそう

No.39  
平成22年2月号

## 今月のテーマは『衣揚げ』です。

難しいと思われる衣揚げも、コツをつかめば上手に揚げることができます。  
今回は、衣の作り方揚げ方、油についてご紹介します。

衣揚げとは、材料にさまざまな衣をつけて揚げる方法です。(天ぷらやフライ・フリッターなど)  
衣の水分が抜け、中の材料は水分を含んでやわらかくなり、表面は、周囲の水分が蒸発して焦げるのでカリとした歯ざわりになります。

また、衣に小麦粉以外の特殊な衣を使ったものを『かわり揚げ』といいます。

例えば、そうめん、ゴマ、春雨、クラッカーや道明寺粉、そば粉を使うこともあります。

### ★天ぷらの衣の作り方★

【材料】 ※材料100gに対しての分量

#### ◆薄い衣(魚介類)

小麦粉	20g	材料の20%
卵水 <sup>1)</sup>	35~40ml	小麦粉の1.7~2倍

1) 卵と水を1:3(卵1個:水150ml)

#### ◆厚い衣(野菜類・かきあげ)

小麦粉	30~40g	材料の30~40%
卵水 <sup>2)</sup>	45~60ml	小麦粉の1.5倍

2) 卵と水を1:5(卵1/2個:水120~130ml)



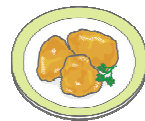
#### 【作り方】

①卵をよくほぐしてから水を混ぜ、ふるった小麦粉を一度に加えて軽く混ぜる。

※一部の小麦粉がそのまま残っている程度で大丈夫です！

### ポイント

卵液に使う水は、温かいと粘りが出るので、夏は、冷蔵庫で冷やした水や氷水を使いましょう。(15℃くらいが適温です)



### ★フリッターの衣の作り方★

【材料】 ※材料100gに対しての分量

#### ◆軟らかい衣

小麦粉	30g	材料の20%
卵白	10g	小麦粉の1.5倍
牛乳又は水	33ml	
サラダ油	2ml	
食塩	0.5g	

#### 【作り方】

①卵白をあわ立て、これに食塩とふるった小麦粉とサラダ油を加え、へらで、さっくり混ぜる。  
(卵の大・小により、硬すぎる場合は、牛乳又は水でゆるめる)

#### ◆硬い衣

小麦粉	30g	材料の20%
卵白	10g	小麦粉の1.2倍
牛乳又は水	23ml	
サラダ油	2ml	
食塩	0.5g	

### ★天ぷら・フリッターに合うソース★



#### ◆天つゆ

だし汁	30~40ml
醤油	10ml
みりん	10ml
大根おろし	30g
おろし生姜	2g

#### ◆タルタルソース

マヨネーズ	15g(大さじ1)
固ゆで卵	1/10個
玉ねぎ	2g
ピクルス	2g
みじん切りパセリ	0.5g
練からし	適量

### ●揚げ物の時間と温度の目安●

調理方法	温度(°C)	時間(分)	調理方法	温度(°C)	時間(分)
天ぷら			カツレツ	180	3~4
魚介類	180~190	1~2	コロッケ	190~200	1~1.5
野菜(厚さ0.7cm)	160~180	3	ドーナッツ	160	3
かきあげ	180~190	1~2	フリッター	160~170	1~2
フライ	180	2~3	ポテトチップス	130~140	8~10

### ●油の温度の見方●

温度	衣を落とした時の変化	さいばしを入れた時の変化
150°C以下	底まで沈み浮かんでこない	はしの先からぼつぼつと泡が出る
150~160°C	底まで沈みゆっくり浮かんでくる	はしの先から細かな泡が出る
170~180°C	途中まで沈みすぐに浮かんでくる	はし全体から、ワーツと泡が出る
180°C以上	沈まず油の表面で散る	はし全体から、ワーツと泡が出る

### ■使用後の油の保存・処分方法は？

●使い終わり、保存する油は、熱いうちに揚げかすを取り、必ず油こしでこし、褐色のビンや油入れに入れてきちんとフタをし、冷暗所へ入れます。

使用回数は、油の種類や揚げ種・温度・時間などによって異なりますが、だいたい、3~4回が目安です。

●不要になった油は、そのままシンクに流さないようにしましょう！！

古新聞などに吸わせて可燃ゴミとして処理または、市販の油の処理商品を使いましょう。



油を処分するときは、必ず油を冷ましましょう。油がまだ熱いうちに、新聞や布などにしみ込ませて捨てると、熱い油が空気中の酸素と反応して、自然発火することが原因で、かなり時間が経ってから発火したという事例があります。

(株)リライアンス

栄養士：廣田、宇根、植田、坂井、佐々木、篠田、清水、新川、為政、藤原(汐)、藤原(知)・皆川