

揚げ時間カット&油少なめ

夏の

ラク揚げ

カラッと揚がった揚げものとは

よく冷えたビールは夏にぴったり。

でも、暑い日にキッチンで揚げものをするのは

面倒と感じることが多いかもしれません。

たくさんのお油や揚げ鍋を用意したり、

衣をつけたりが大変という声も。

今月は、フライパンで揚げられる

「揚げ焼き」を中心に、

素材や衣を工夫した、

「夏向け」のカンタン揚げもの、

題して「ラク揚げ」をご紹介します。

料理／阪野友佳子（町田教室・藤原美香（柏教室）
撮影／吉田真史

／さらに／

衣を工夫して
手間を省きます

卵は使わず、1ステップまたは2ステップでつけられるかんたんな衣を紹介します。市販の天ぷら粉を上手に活用するのもポイント。



使う油は
これだけ！

ラク揚げポイント 2

少量の油で
揚げられます

紹介するレシピでは、揚げるものが半分つかるくらいの油があればOK。使う油の量*は大きさ2〜約100mlと、通常より少なくすみます（詳しくはp.7参照）。

*レシピに記載の油の量は直径24cmのフライパンを使用した場合のめやすです。



ラク揚げポイント 1

揚げ鍋がなくても
揚げられます

ここでは一般的な直径24cm（深さ6.5cm）のフッ素樹脂加工のフライパンを使います。

注意!

フライパンは油に火が入らないよう6cm以上の深さがあるものを選び、調理中はその場を離れたり目を離したりしないようにしましょう。



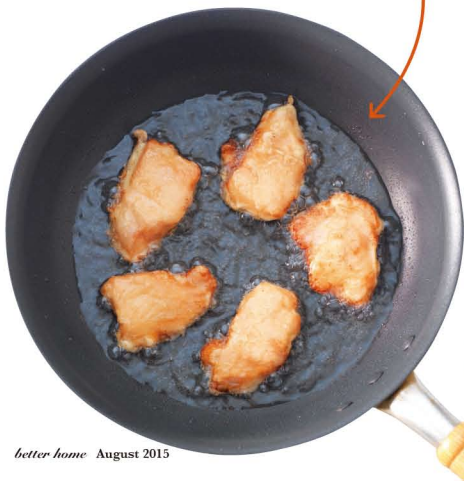
フライパンで
揚げられます

表面に揚げ色が
つけばOK!

ラク揚げポイント 3

短い時間で
揚げられます

火の通りのよい食材を選ぶ、肉などは薄めに切るなどの工夫で、揚げ時間をぐっと短縮できます。なるべく火の前に立ちたくない夏には大助かり。





魚をさばく

旬の魚介をおろしたり、さばいたり、上手に扱っておいしく食べよう。



鳥賊

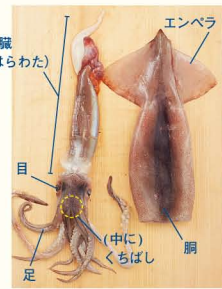
今年はいか



もっともよく使う「すのめいか」をさばきます。エンペラ、胴、足と部位ごとに分けると扱いやすいので、まずはどこが何の部位かをおさえます。エンペラつきの胴を形のまま使ったり、皮をむいて使ったりと、料理によって使い方はいろいろです。

料理／新保千春（渋谷教室）
撮影／大井一輝

【下処理をする】胴から、足と内臓をはずす



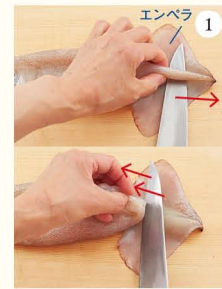
①いかは足の吸盤をしごきながら洗う。水気をふく。
②エンペラを上にして置き、胴の中の上側に指を入れて、内臓が胴についている部分はずす。
③胴から内臓を抜く。胴の中にある軟骨（透明な棒状）を除く。胴の中を洗い、水気をよくふく。

足の処理



③足は、目の下で切り離す。
④足の輪の中心にある丸いくちばしを押し出し、切りとる（足の輪を開いてから除いても）。
⑤足先を少し切り落とす。
⑥足を1〜2本ずつに切り分け、大きな吸盤を切り落とす。
*かんたんな炒めものなら、この段階で作れる。胴は輪切りに。

【皮をむく場合】胴とエンペラの表側の皮をむく



○胴とエンペラの皮（表皮）をむいて作る料理も多い。皮は加熱でかたくなりやすいので、むくと食べやすく見ばえもアップ。足の皮もむけばいい。揚げの場合は皮なしのほうが油はねが減る。
○皮がむきにくい場合は、ペーパータオルやぬれぶきんをあてて、むくとよい。

①エンペラをはずす。エンペラを下に置き、胴との間に刃を入れて上部をはずす。胴を持ちながら下部もはずす。
②胴の、①でめくれた皮端からひとまわり分をまとめてはずし、下まで一気に引いて皮をむく。



③エンペラは表側の中央に浅い切り目を入れ、そこから皮をむく。

【わたを使う場合】



①内臓は、目のある部分と先端のわたを切り落として「わた袋」だけにする。
②墨袋は破れないようにはずす（冷凍して数本ためれば、パスタなどに使える）。
③わた袋に切り目を入れ、わたをしごき出す。

【切り目を入れる場合】「松笠切り」にする



○味をしみやすく、食べやすくなるために飾り切りをする場合がある。今回は「松笠」のまのように切る。
○いかの胴は元の筒状の形に丸まりやすいので、曲がりやすい辺を短くした縦長に切り分け、できれば内側の皮もむくと、やや丸まりにくくなる。

①できれば内側の皮をむく。表側に返す。包丁をねかせて左端の角から斜め方向の切り目を入れ、向きを90度変えて格子に切り目を入れる。
②縦長に切り分ける。これをゆでるか加熱すると切り目が開き、松笠ようになる。

マンゴープリンと ジャスミンの工芸茶

汗ばむ時期には、暑い国のスイーツが食べたくなります。
甘さと酸味、コクと、三拍子そろった
マンゴープリンは、まさにその代表格です。

「プリン」という名がついていますが、
本来のプリンのように蒸して作るのではなく、
マンゴーの果肉をつぶして、ゼラチンで冷やし固めたもの。
今回は、本場・香港のレストランや茶室で供されるような、
ちよつとなつかしい形の型を使って作りました。
食べるときは、美しく飾りつけて、
優雅なティータイムをお過ごしください。



ジャスミンの工芸茶

工芸茶は、乾燥させた花や
茶葉を丸く束ねた中国茶。
湯をそそぐと、ゆらりと花
が開きます。

耐熱ガラスやポットなどに
工芸茶を1個人入れ、熱湯を
をそそぐ。3分ほどむらす。
*中国茶は2煎めからのほうが、
お茶の味が濃く出るといわ
れる。湯をつぎたしながら、
3〜4煎めもおいしく味わ
える。



ふるふるデザートで
旅した気分には？!