

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*は大きじ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。



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。

耐熱グ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？!