

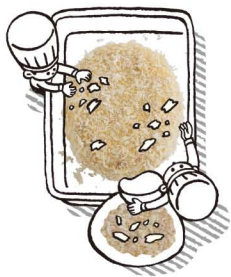
LOVING CROQUETTE

SO DELICIOUS!

おいもをつぶして、  
衣をつけて、  
ちようどいい温度でカラリと揚げて。  
ていねいに作るコロッケは  
ちよつと手間がかかるけれど、  
アツアツの揚げたてをほおばれば  
そんな苦労もふきとんじやう！  
気どらず食べられるポテトコロッケも  
レストランみたいなクリームコロッケも  
おいしく作れるようになったら、  
おいもを、具を、衣を変えて  
ひと味違うアレンジに挑戦。  
絶品ぞろいのコロッケパリエーション、  
きつと何度でも作りたくなるはず！



IT'S A SPECIAL!



# コロッケ

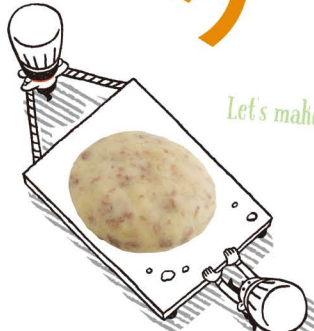
料理 揚げ物 揚げ物 揚げ物 揚げ物 揚げ物 揚げ物 揚げ物 揚げ物 揚げ物

# 大好き！

特集



Let's make it together.



材料の下ごしらえ



- ・魚介や肉は、材料に残った水分による油はねや、そり返りに注意。えびなら、尾の水気をしごき、切りこみを入れます。
- ・コロッケは、生地が温かいうちに揚げることで、身がくずれて破裂しがち。あら熱がとれるまでさましてから衣をつけます。

揚げものならではの道具



- ・油を入れる鍋は、揚げもの専用のものがおすすめです。薄く小さい材料なら、深めのフライパンでも揚げられます。
- ・揚げたものをとり出すときに便利な網じやくし、揚げたものを置いて油をきる揚げパットと揚げ網、使用済みの油を保存するオイルポットなども用意します。

Q

どんな準備が必要？

卵水とパン粉は片手ずつ使う



- ・とき卵に水を加える(卵水)と、卵だけより粘度が下がり、まんべんなくつきます。
- ・パン粉は軽く押しつけるようにして、すき間なく均等な厚さにつけましょう。
- ・手がベタベタにならないよう、全部に小麦粉をつけてから、片手で卵水をつけ、もう一方の手でパン粉をつけます。

小麦粉は薄くつける



- ・フライの衣は小麦粉、卵水(とき卵+水)、パン粉の順に3段階でつけます。時間がたつと、パン粉が材料の水分を吸ってしめるので、揚げる直前につけます。
- ・小麦粉は卵水をつけやすくしますが、粉をつけすぎると衣がはがれる原因に。余分な粉ははたいて落とします。

Q

フライの衣を上手につけるには？

なるほど  
キッチン

お料理初めてさんもおテレンさんも  
ボンと手を打つ  
なるほどキッチン！  
材料に、パン粉の衣をつけて揚げるフライ。  
揚げもの中でも  
ちよびりコツがいりますが、  
ポイントを押さえれば  
だれでも上手に揚げられます。  
今夜のおかずは、フライで決まり！

サクサクに揚がった衣がたまらない！



## 旬の野菜の基礎知識

### なす

選び方

がくのつげが裂く、  
とがっている

皮の色が濃い

ハリと  
ツヤがある

× 皮に傷がある  
× しなびている

調理の  
コツ

へたの切り口が  
新しい



へたを切り落とす  
がくの切りこみが深い  
ところに包丁を入れて、  
へたを切り落とすと、  
がくもとれる。

保存の  
コツ

涼しい場所で保存する

低温に弱いので、2〜3日ならポリ袋  
に入れ、涼しい場所に。それ以降は野  
菜室で保存する。  
冷蔵庫に長く置くと、実に黒い粒がで  
る。食べられるが味は落ちるので、み  
そ炒め、田舎煮などの味の濃い料理に。

調理の  
コツ



切ったら水にさらしてアクを抜く  
両端はアクが強く、繊維も多いの  
で、1〜2cm切り落としてから使う。  
切り口はすぐに黒ずむので、切っ  
たらすぐ水にさらす。  
アクは皮のすぐ下にあるので、き  
んとんや上品に仕上げたい料理で  
皮をむく場合は厚めに。

### さつまいも

選び方

中央がふくら  
している

皮の色が鮮やか

ひげ根が少ない

表面がなめらか

傷や黒ずみがない

常温で保存する

低温に弱いので、新聞  
紙に包み、日の当たら  
ない涼しい場所で保存。  
使いかけはラップに包  
み、野菜室へ。

保存の  
コツ



### しいたけ

選び方

肉つきがよい

軸が太い

色つやがよい  
裏のひだが乳白色で、  
変色や傷のないもの

調理の  
コツ



洗わずに使う

水で洗うと風味が落ちる。栽培物は土汚れがないので、手で汚れをはらうか、ペーパータオルでふく程度にする。汚れが気になるときは、使う直前にさっと洗う。

野菜室で保存

買ってきたパックのまま野菜室で保存。いたみやすいので、早めに使う。水気に弱いので、ポリ袋に入れる場合は口は閉じない、生のまま冷凍も可能。薄切りにして保存袋に入れて冷凍し、凍ったまま加熱調理する。

保存の  
コツ



しいたけ

さつまいも

なす

# 旬

の野菜で  
毎日おかず

九月

旬の野菜を、毎日おいしく、  
季節を味わうおかずレシピ。

料理 川東のり子 前田聖子 奥野千早 佐藤美穂