



食材の吸油率に注目！

油料理は食べたい！「でも油のとりすぎが気にかかる」または「医師から油を控えるようにいわれている」……そんな人は「吸油率」を参考にするといいでしょう。

吸油率とは、食材が吸収する油の割合のこと。

たとえば、「素揚げ」「から揚げ」「フライ」のうち、もっとも吸油率が高くなるのはフライです。

一般的な目安としては、材料の重量に対して素揚げは3〜5%、から揚げは6〜8%、そしてフライは20%も油を吸収してしまいます。

このちがいは「衣」によるもの。揚げものは、衣の厚さによって油の吸収率に大きな差が出るのです。油を減らす場合は、衣をできるだけ薄くするのがポイントです。から揚げの場合は、余分な小麦粉や片栗粉をはたいて落としてから揚げましょう。

ほかにも吸油率を抑える方法をご紹介します。

①「水分が多い野菜」の揚げものは避ける



吸油率は、水分を多く含む野菜ほど高くなります。じゃがいもの吸油率は2%ですが、なすを素揚げにした場合では14%。なすの天ぷらはとてもおいしいですが、油を控えた方は避けたほうがいいかもしれません。

②揚げてから切る

油に触れる表面積が大きいほど、吸油率も高くなります。たとえば、トンカツをつくる場合は、ひと口大に切ってから揚げるよりは、1枚で揚げてから切り分けるほうが油の摂取が少なくて済みます。

③材料の水気をしっかりとる

水分が多いと小麦粉などがつきやすく、衣が厚くなりがち。ふきんやペーパータオルなどで、材料の水気をしっかりとってから揚げましょう。

④低い温度で長く揚げない

低温で長く揚げると吸油率が上がります。適温で揚げましょう。

⑤揚げたあとは油きりを忘れずに

そして最後に油きりを十分に。お皿に盛るときも紙を敷いて、徹底的に油をきりましょう。