

第7章

油のおいしい

使い方&レシピ

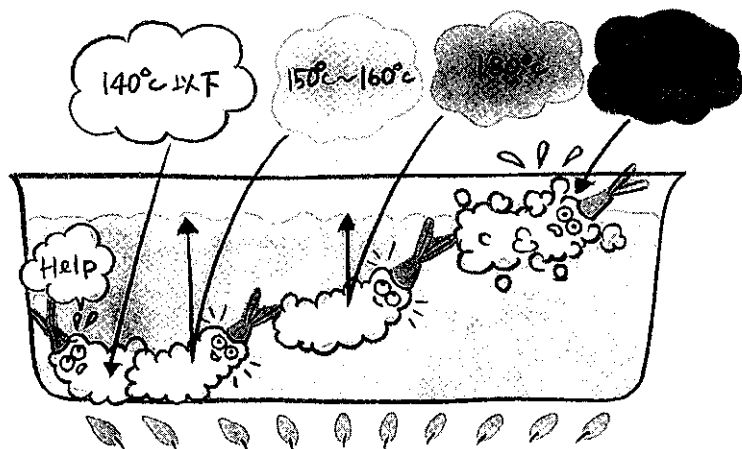
おいしい揚げもののポイント

油を使ったおいしい料理といえば、やっぱり天ぷらやトンカツに代表される「揚げもの」。油がはねたり、「油で酔う」といわれるように、こもってしまいうちおいで気分が悪くなってしまうなどの理由から、揚げものを敬遠する人も少なくないようですが、コツをつかめば意外に簡単、しかもおいしくできるものです。

まず、油はねの問題。「水と油の関係」といわれるように、これは材料の水分をとりきっていないまま油に入れることによっておこるもの。ふきんやペーパータオルでしっかりと水分をとっておきましょう。

揚げものによるにおいは、換気を十分におこなうことや、できるだけ新しい油を使うこと、長時間にわたって揚げないこと、などで対処できます。また、質のいい植物油を使うと、こうしたことがあまりないようです。

こうしたうえで、おいしくつくるためには、なんといっても油の適温を知ることが大事。衣がべたべただったり、中身が生になってしまいう大きな原因は油の温度です。



調理の仕方や食材によって、合う油の温度はちがうということ覚えておきましょう。

たとえば、野菜の天ぷらは160℃～170℃、魚の天ぷらは175℃～180℃、コロッケは170℃、魚のフリッターは160℃～170℃で、トンカツは160℃～185℃です。

ちなみに、温度の目安は、油に衣を落としてみればわかります。

なかなか浮き上がってこない（140℃以下）、鍋の底に沈んで浮き上がる（150℃～160℃）、途中まで沈んで浮き上がる（180℃）、すぐ浮かんでくる（190℃～200℃）といった具合です。



トンカツの場合、揚げ始めの温度はやや低めの160℃で、まずは4〜5分、うすく色づくまで揚げて一度ひき上げ、油の温度を180℃に上げて、ふたたび濃いめのキツネ色になるまで1〜2分揚げます。この二度揚げが、やわらかく、衣がさつくりとおいしいトンカツをつくるコツです。

天ぶらの場合は、油の温度だけでなく、手際によさも大事なポイント。衣は揚げる直前につくり始め、材料にからめたらすぐ揚げるのがコツです。

冷凍食品を揚げるときも、つくり方にしたがって油の温度を適温にして揚げましょう。パンク（爆発して形がくずれてしまうこと）させないためには、1分間は箸などでさわらないこと。また、一度溶けて再冷凍したものは、食品のまわりに氷の結晶がついてしまっているので、パンクしやすくなっています。

また、油が残ってしまうのは困るからと、少なすぎる量で揚げてはおいしくできません。最低でも鍋の底から3〜3.5cmは入れるようにしましょう。

天ぷらなどで新しい油を使う場合は、使ったあとの油でコロッケやフライを揚げ、さらに下味をつけた肉や魚を揚げるようにすれば、おいしくムダなく油を使うことができます。