

きままに一品 第四十九回

鶏のから揚げ



今回は、鶏のから揚げです。暖かくなってビールがおいしい季節になりました。いっぱい作っていっぱい食べましょう。

もも肉は、一口大に切って、しょうがのすりおろし、酒、正油、ごま油をよくもみ込みます。

冷蔵庫で30分ほど置いて、味をしみ込ませます。
玉子をときほぐし、よくもみ込みます。

鶏もも肉	600g
玉子	1こ
しょうが	ひとかけ
酒	大3
正油	大3
ごま油	小2
薄力粉	大3
片栗粉	大3

薄力粉と片栗粉をボウルに混ぜ合わせ、汁気を切った鶏肉を入れて衣を絡めます。

150 度くらいの油で3~4分、中火で鶏肉の中まで火を通します。ここで一旦バットに取り出し、油を高めめの 180 度に熱し、強火で二度揚げをします。1分くらいでカラッと揚げて完成です。レモンやお塩を添えてもおいしいですね。

* 今回のから揚げでは、にんにくを使っていません。にんにくを使う場合は、ひとかけをすりおろして、しょうがと一緒に混ぜてください。

【唐揚げ(空揚げ)】肉や魚に小麦粉か片栗粉を薄くまぶして揚げること。

* ちなみに、何もつけないで油で揚げる調理を素揚げ(すあげ)と言います。中華料理の下ごしらえの「油通し」は、その名の通り、油に素材をくぐらせる技法です。