

おつまみから揚げ2種



材料 (2人分)

鶏もも肉	400g
片栗粉	大さじ8
揚げ油	500ml~
レモンのくし形切り	適量
(A)	
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
しょうがのすりおろし	大さじ1
(B)	
酒	大さじ1と1/2
塩	小さじ1
タバスコ	少々
にんにくのすりおろし	大さじ1/2

作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 A、Bの材料をそれぞれビニール袋に入れ、鶏肉を200gずつ入れてもみこみ、30分以上おく。
- 3 鍋に揚げ油を入れてコンロにのせ、揚げ物温度調節スイッチを押して160度に設定する。(2)の鶏肉にそれぞれ片栗粉大さじ(4)をまんべんなくまぶし、揚げ油に入れる。
- 4 衣がカリッとして色づいてきたら、揚げ物温度調節スイッチを180度に設定して、2分ほど揚げる。
- 5 ペーパータオルを敷いたバットに上げて余分な油を取り、器に盛ってレモンを添える。

永遠のおつまみアイテム、から揚げ。今夜はしょうゆ味にするそれとも塩味

から揚げは低温で揚げはじめ、中までじっくり火を通すようにします。途中、衣がきつね色になってきて、揚げ油の気泡がこまかくなってきたら、温度を高温に上げてカラッと仕上げるのがコツ。

監修 井澤由美子