

食育セミナーNo.41 調理の目安 揚げ油の温度

最近では家庭で料理を楽しまれる方が増えているようです。これから料理を始めてみようかなと思われている皆さんに調理の目安をご紹介します。

揚げ物は油の温度調節が決め手！料理に合わせて温度をうまく調整できれば揚げ物も簡単です。

油を静かにかき回して、少量のパン粉や衣を落として、浮き上がってくる状態が目安になります。

- ◆低温(160~165℃) … 鶏の唐揚げ、とんかつ、野菜のかき揚げ、エビフライなど少量のパン粉や衣を落としたとき、底まで沈んでゆっくりと浮き上がってくる状態。
- ◆中温(165~180℃) … 野菜の天ぷら、春巻き、ドーナツ、揚げ餅など多くの揚げ物パン粉や衣が底まで沈まず油の中ほどですぐに浮き上がってくる状態。
- ◆高温(180~190℃) … 冷凍コロッケ、揚げ出し豆腐、魚の天ぷらなどパン粉や衣がほとんど油に沈まず表面でパッと散る状態。これ以上温度が上がると煙が出て危険ですので注意してください。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。