

肉のおいしい揚げ物を

高温・短時間で加熱できる「揚げ物」
カラッとした食感、独特の香ばしさが魅力

「揚げる」とは、多量の油を熱媒体として食品を加熱する調理法のこと。材料を高温の油に入れると水分が急激に蒸発し、その代わりに油を吸収します。つまり、水と油の交替が起こります。

「揚げる」の大きな特徴は、高温・短時間で材料を加熱できること、そのため栄養損失が少ないことです。水の沸点は100℃でそれ以上温度は上がりませんが、油は160～200℃でも食品を加熱することができるのです。

また、おいしさの面では、油と食品の成分が反応し、独特のフレーバーが生まれます。高温のため焦げ目がつき、香ばしさもアップします。さらに、材料の急激な脱水および油の吸着により、カラッとした食感が生まれます。

豚ヒレの カシューナッツ揚げ

441kcal 調理時間30分



材料(4人分)

豚肉ヒレ300g 下味(塩小さじ1/2、カレー粉・白ワイン各大さじ1/2、卵白・こしょう・チキンブイヨン各少量) 小麦粉・とき卵各適量 カシューナッツのみじん切り200g 揚げ油適量 つけ合わせ/赤・黄ピーマン各1/2個 スッキーニ1/2本 オリーブオイル大さじ1(いため油) 塩・こしょう各適量 *揚げ物の作り方については、5～8ページで紹介

衣の種類を変えるだけで
いろいろなバリエーションが楽しめる!

食品に衣をつけて揚げると、水分や風味を逃さずに保つことができます。水と油の交替は衣の部分で行われるため、表面の衣はカラッと、食品は蒸し煮のようにジューシーに仕上がります。

衣の材料には、小麦粉、かたくり粉、パン粉などが使われます。天ぷらには小麦粉を用いますが、卵白やかたくり粉を混ぜると、小麦粉の粘りが弱まって衣の脱水がよくなり、カラッと揚げられます。また、かたくり粉の配合を増やすほど、サクッと仕上がります。

おいしい揚げ物を作るためには、衣のつけ方から油の扱い方まで各段階で重要なポイントがあります。ここでは「豚ヒレのカシューナッツ揚げ」を例に、おいしい揚げ物の作り方を紹介します。

主な肉の揚げ物の種類

素揚げ	衣をつけずにそのまま揚げること。 → 和風ひき肉団子の揚げ物(p.8) / スペアリブ排骨鶏風(p.12) / 春巻き(p.14)
から揚げ	かたくり粉、小麦粉、上新粉、くず粉などをまぶして揚げること。 → 油淋鶏(p.13)
衣揚げ	小麦粉やかたくり粉を卵や水で溶いた衣をつけて揚げること。和風では天ぷら、洋風ではフリッターなどがある。 → 黄にらの牛肉巻き衣揚げ(p.11)
パン粉揚げ (ナッツ揚げ)	小麦粉、とき卵、パン粉(ナッツ、春雨など)の順に衣をつけて揚げること。 → 豚ヒレのカシューナッツ揚げ(p.1 ほか)

作ってみよう!

肉のおいしい
揚げ粉を
作ってみよう

1

肉、調理器具の選び方

揚げ物に向く肉の部位や調理器具など
について見てみましょう。



料理指導 / 服部栄養専門学校
斉藤昭彦先生

揚げ物に適しているのは やわらかめの部位

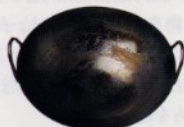
揚げ物は高温・短時間で加熱するため、やわらかい部位が向いています。

牛・豚肉のかための部位は、揚げ物のような短時間加熱ではやわらかくなりません。しかし、ひき肉にすれば、やわらかい部位と同じように使うことができます。また、脂身の少ない部位よりも脂身の多い部位のほうがジューシーに仕上がります。

鶏肉は、どの部位も比較的やわらかいのので揚げ物に最適です。

揚げ物に向く 便利な調理器具

揚げ物をするときは、たっぷりの高温の油を扱うので、安定感のある大きな鍋を使うと安心です。また、厚手タイプのほうが油の温度変動が少なく済みます。



中華鍋
あらゆる加熱調理に向く万能調理器具。揚げ物には片手タイプより安定感のある両手タイプのほうがよい。



五徳
中華鍋を安定させるための道具。ガス台にのせ、その上に中華鍋をおいて使う。



炸籠(ザール)
揚げ物をさっと引き上げるときに便利。

カス取り網
揚げカスを取り除くのに便利な網。



フライヤー
ホウロウ製などの揚げ鍋。写真はかこつきのものなので、揚げ物を一気に引き上げることができる。

代表的な肉の揚げ物

衣の種類や味つけを変えるだけで、
いろいろな肉の揚げ物が楽しめます。

料理名		特徴・向く部位
ウィンナー シュニッツェル 614kcal		オーストリア・ウィーンの代表的な料理。シュニッツェルはドイツ語で薄切り肉のこと。牛肉を薄くたたきのばし、フライ衣をつけて、少なめの油でいため揚げる。本来は子牛肉を使用、ももなどが合う。
とんカツ 615kcal		厚切りの豚肉にフライ衣をつけて、たっぷりの油で揚げる。衣のつき方にムラがあると、揚げたときにはがれやすくなる。ロースや、脂肪が少なく淡泊なヒレが合う。加熱しすぎると、かたくなるので注意。
酢豚 492kcal		豚肉の角切りを素揚げ、またはかたくり粉などの衣をつけて揚げる。野菜などいため合わせ、最後に甘酢あんをからめる。かたロース、もも、ばらなどが合う。
なすの 肉はさみ揚げ 341kcal		鶏ひき肉と調味料をよく混ぜて、なすにはさみ、衣(小麦粉)をつけて揚げる。衣を作るときはあまりかき混ぜず、冷水を使用するとカラッと揚がる。豚ひき肉、合いびき肉でも合う。
鶏肉の から揚げ 672kcal		鶏肉に下味をつけ、かたくり粉をまぶして揚げる。粉をまんべんなくつけると、均一に揚げ色がつく。もも、むね、手羽などほとんどの部位が合うが、ジューシーに仕上げるならももがおすすめ。
牛レバーの 香味揚げ 237kcal		にんにく・しょうが・ねぎが入った漬け汁に漬けてから揚げると、食べやすい。高温で香ばしく、カラリと揚げるとレバーのクセも気にならない。豚や鶏のレバーでも合う。

肉のおいしい
揚げ粉を
作ってみよう

②

下ごしらえ

肉をやわらかくしたり、衣がはがれないようにするなど、おいしい揚げ物を作るためには下ごしらえがポイント。

肉に切り目を入れて やわらかな食感にする

やわらかくておいしい肉の揚げ物を作るには、下ごしらえが大きなポイントになります。

厚みのある部位を使用するときは、まず、肉の厚みに包丁を入れ、開いて厚みを均一にします。こうすることで火の通りを均一にできます。「豚ヒレのカシューナッツ揚げ」(1ページ)の場合は、豚ヒレのブロックを使用しているため、肉の真ん中に包丁を入れ、半分に開き、手のひらでたたくようにしてのばします。

次に、肉の表面に格子状に浅い切り目を入れ、繊維を切っていきます。やわらかく仕上げ、味を中までしみ込ませるための重要なポイントです。

なお、豚ロースカツを作るときは、脂肪と赤身の間にあるすじに2~3か所切り目を入れる(すじ切り)と、加熱してもそり返ることがなく、形よく仕上がります。



真ん中に包丁を入れて開く。

たたくようにしてのばす。



切り目を入れると味もしみやすい。

手でよくもみ込んで しっかり下味をつける

肉に下味をつけておくと、風味よく仕上がりが、生臭みも消えます。下味の材料を合わせてから肉を加え、手でしっかりもみ込み、均一に味がしみ込むようにします。15分くらい漬けておけば、味が充分になじみます。また、卵白をいっしょに混ぜると、肉の表面に膜を作ってくれるので、うま味を封じ込める効果が出ます。



下味の材料を変えれば和、洋、中国風のバリエーションに。



手でよくもみ込むことがポイント!

衣は揚げる直前に パバッと手順よく

衣をつけてから時間がたつほど、肉の水分が衣に移り、水っぽくなってしまいますので、揚げる直前に手早くつけましょう。衣がはがれないためのつけ方のポイントを「カシューナッツ揚げ」を例に紹介します。

●水気をふき取る

小麦粉のつきすぎを防ぐために、肉の水気はキッチンペーパーなどで押さえてふき取ります。

●小麦粉をまぶす

小麦粉は肉の表面全体にまんべんなくつけて、余分な粉は手ではたき落とします。小麦粉のつき方にムラがあったり、多くつきすぎていると、卵やパン粉がきれいにつかず、油に入れたときに衣がはがれてしまう可能性があります。



小麦粉は薄くまぶす。

●とき卵をつける

次に、よくときほぐした卵液にくぐらせてまぶす。小麦粉と卵の水分が出合うことで接着

剤のような働きが生まれます。



ムラなく両面につける。

●カシューナッツをつける

最後にカシューナッツをまぶします。手で軽く押さえて、しっかりくっつくようにします。



全体にまんべんなくつける。

揚げ油の量は 鍋の五〜七分目を目安に

揚げ鍋の種類にもよりますが、揚げ油の量は鍋に対して五〜七分目を目安に入れるとよいでしょう。油の量が少なすぎると油の温度がすぐに上昇して焦げやすく、逆に多すぎると油にコンロからの火が入りやすくなって危険です。

肉のおいしい揚げ物を
作ってみよう

3

揚げ方と温度

カリッと香ばしく揚げるには、油の温度、火加減、タイミングなどが重要です。

揚げ油を熱し、適温になるまで待つ

揚げ油の温度は、揚げ物の仕上がりに大きく影響するので、材料や目的に応じて調節します。厚みのある肉は、やや低温で時間をかけて揚げ、中までしっかり火を通します。

「カシューナッツ揚げ」の場合は中温(150~160℃)で揚げます。低すぎるとナッツが散ってしまい、高すぎると中まで火が通らないうちに表面が焦げてしまいます。

なお、油の温度は、温度計がなくても箸箸などで見分けることができます(9ページ参照)。

材料は一度に入れない! 鍋の面積の半分以下がベスト

油は水に比べて熱しやすく冷めやすいという特徴があるため、材料を一度にたくさん入れると揚げ油の温度が急激に下がり、失敗のもとです。一度に揚げる量



1枚ずつ静かに入れる。

は鍋の面積の1/3~1/2を目安にし、揚げ油の温度が下がらないようにしましょう。

衣がかたまったら裏返して油を混ぜながら揚げる

材料を揚げ油に入れて、衣の表面がかたまってきたから裏返します。かたまらないうちに触れると、衣がはがれてしまいます。その後、均一に火が通るように、箸箸などで油を混ぜながら揚げます。

また、「カシューナッツ揚げ」など厚みのある肉を揚げる場合は、途中で油の温度を調節しましょう。高温のまま揚げると、中まで火が通らないうちに表面が焦げてしまうということになりかねません。



表面がかたまってから裏返す。

最後は180℃の高温でカリッとさせて、油をきる

材料を油に入れると、はじめは中から水分が出るため大きな泡が立ちます。火が通るにつれ泡は少なくなり、材料が浮

き上がってきます。

色よく揚がってきたら、強火にして油の温度を高温に上げ、20~30秒揚げます。ほとんどの揚げ物は、仕上げを180℃前後の高温で揚げるのが一般的です。高温で揚げることにより、油ぎれがよくカラッとでき上がります。

カラッと色よく揚がったら、軽くふって油をきり、取り出します。少し時間をおいて、油がきれてから器に盛りましょう。



軽くふって油をきる。

火の通りにくいものは二度揚げにしてもよい

素揚げやから揚げのように衣が重くないものは、二度揚げにしてもよいでしょう。カリッと香ばしく仕上がります。

はじめは中温でやや時間をかけて揚げ、中まで火が通ったらいったん取り出します。油の温度を上げ、高温になったら一気に戻し入れ、短時間で揚げます。



高温になったら、一気に戻し入れる。



左は二度揚げしたもの、右は一度揚げのもの。

和風ひき肉団子の揚げ物

285kcal 調理時間20分

材料(4人分)

豚ひき肉	300g
塩・こしょう	各少量
酒	大さじ1
うま味調味料	少量
卵	1個
かたくり粉	適量
水	適量
れんこん	50g
干しいたげ(もどす)	2枚
たけのこ	50g
ゆずの皮・しょうが	各少量
ししとうがらし	4本
れんこん(輪切り)	80g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
七味とがらし	適量
B[さんしょう塩	適量

① ボールにひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、れんこん・干しいたげ・たけのこ・ゆずの皮・ししとうがらしを加え、さらに練る。

② れんこん、ししとうがらしは中温(150℃)の油で揚げる(れんこんはかたくり粉をまぶして揚げる)。

③ ①を同じ大きさの団子状に丸め、160℃の油で温度が均一になるようにかき混ぜながら揚げる。中まで火が通ったら、一度取り出す。

④ 油を高温(180℃)に上げて肉団子を戻し入れる。表面が色づく、カリッとしてきたら取り出す。

⑤ ④を器に盛り、②を飾り、好みでBを添える。



肉のおいしい揚げ物を作ってみよう

4

油の温度の見分け方

カリッとおいしく揚げるためには、油の温度管理が重要で、簡単に温度を見分けるコツとは？

油の温度は、温度計がなくても、菜箸を入れたり衣を落としたりすることで、おおよそ見分けることができます。

温度チェックは、菜箸で鍋底から静かに油をかき混ぜ、全体の温度を均一にしてから行います。

油の温度を見分ける方法

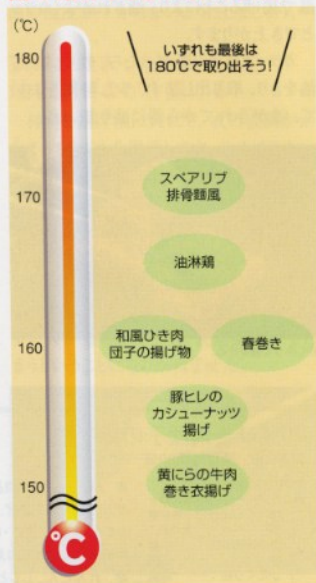
●菜箸を鍋底まで入れる

	箸の先からゆっくりと泡が出る。 150℃以下 (低温)
	細かい泡がゆっくり上がってくる。 150～160℃ (中温)
	細かい泡が勢いよく上がってくる。 170～180℃ (高温)

●衣をひとつまみ落とす

	底まで沈み、すぐに浮き上がってくる。 160～170℃
	少し沈んですぐに浮き上がり、パッと散る。 170～180℃
	すぐに表面でパッと散るように広がる。 200℃

揚げ始めるときの油の適温



揚げ油の保存

使った揚げ油は、熱いうちにこして揚げカスをきれいに取り除きます。早めに冷まし、ふたをして空気・日光・熱に触れないようにして保存します。なお、粘度が強くなり、色が濃くなったら処分しましょう。

「揚げる」ことによる栄養成分の変化

肉を揚げることで、エネルギーや栄養成分はどのように変化するのでしょうか。

高温の油に入れると、材料中の水分が急速に蒸発するので重量は大きく減少します。そして、水分の代わりに油を吸収するのでエネルギー量や脂質は増加します。油の吸収量は、材料の種類や大きさ、油の温度、揚げ時間のほか、衣の厚さによっても大きく変わり、衣が厚いほど吸収量が多くなります。



「揚げる」ことによる肉の栄養成分の変化 (100gあたり)

	牛肉もも(薄切り)衣揚げ <small>※水溶きの小麦粉を使用</small>	豚肉ヒレ(厚切り)パン粉揚げ <small>※小麦粉、卵、パン粉を使用</small>	鶏肉もも(皮なし)から揚げ <small>※かたく揚げを使用</small>
エネルギー kcal	167kcal	132kcal	181kcal
たんぱく質 g	20.9g	21.8g	18.3g
脂質 g	8.3g	4.2g	11.0g
コレステロール mg	62mg	60mg	85mg
重量 g	100g	100g	100g
	53g	93g	77g

生
調理後

※当センターが実施した分析値より作成



材料(4人分)

牛肉もも(2cm厚さ) ……	12枚(250g)
A	
塩 ……	少量
こしょう ……	少量
黄にら ……	1束
えのきだけ ……	100g
サラダ油 ……	大さじ3
シーズニングソース…大さじ1	(タイの大豆ベースのソース、
B	なければしょうゆで代用)
うま味調味料 ……	少量
黒こしょう ……	少量
小麦粉 ……	100g
かたくり粉 ……	20g
ベーキングパウダー…小さじ1/2	
C	
塩 ……	少量
水 ……	120ml
卵白 ……	少量
サラダ油 ……	大さじ1
揚げ油 ……	適量
トマト ……	1個
レタス ……	1/2株
パセリ ……	適宜

牛肉ももを
使って

サクッとした衣の中はジューシーな牛肉巻き 黄にらの牛肉巻き 衣揚げ

419kcal 調理時間30分

- 牛肉は、Aで下味をつけておく。
- 黄にらは3等分に切り、えのきだけは根元を切り落とす。中華鍋に油を熱し、これらをいためBで調味する。
- Cを混ぜ合わせて衣を作る。
- ①の牛肉の上に②を1/2量ずつのせて、しっかりと巻きこむ。
- 揚げ油を150℃くらいに熱し、④にそれぞれ③の衣をつけて、カラリと揚げる。
- 器に⑤、レタス、トマト、パセリを盛りつける。

うま味豊富な骨つき肉をシンプルにぜいたくに味わう

スペアリブ排骨麺風

941kcal 調理時間45分

材料(4人分)

豚肉スペアリブ ……	4本
(150~200g/1本)	
しょうゆ ……	大さじ5~6
甜麺醬 ……	大さじ4
卵 ……	1個
A	
五香粉 ……	小さじ1/4
老酒 ……	大さじ2
砂糖 ……	大さじ3
うま味調味料 ……	少量
ごま油 ……	少量
揚げ油 ……	適量
青梗菜(小さめのもの) ……	8株
中華めん ……	4玉
ラーメンスープ(市販のもの) ……	4人分

- スペアリブはAを合わせたものに30分くらい漬け込み、170℃の油でカラッと揚げる。
- 青梗菜は、塩少々(分量外)を入れた熱湯で下ゆでしておく。
- 中華めんを好みのかたさにゆでる。
- 器に、温めたスープ、中華めんを入れ、①のスペアリブ、②の青梗菜をのせる。

豚肉
スペアリブを
使って





鶏肉ももを
使って

材料(4人分)

鶏肉もも(大型)	2枚
A しょうゆ	大さじ3~4
老酒	小さじ1/2
うま味調味料	少量
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
B ねぎ	1/3本
しょうが	20g
パセリ	少量
鶏がらスープ	150ml
しょうゆ	45ml
酢	大さじ3 1/2
砂糖	大さじ2
C オイスターソース	小さじ2
こしょう	少量
ラー油	小さじ2
オリーブオイル	少量
中華パセリ(香菜)	適量
レモン、ライム	各1/2個
ラディッシュ	2個

香ばしく揚げた鶏肉をピリ辛の甘酢ソースで

ユウリンジニ油淋鶏(揚げ鶏肉の甘酢ソースかけ)

336kcal 調理時間30分

- 耐熱皿に鶏肉を広げて入れ、その上にねぎ・しょうが各少量(各分量外)をたたいてのせ、蒸し器で約25分蒸す(電子レンジの場合はラップをかけて10分加熱する)。
- 甘酢ソースを作る。Bはそれぞれみじん切りにし、Cを合わせたところに加える。
- ①の鶏肉の余熱が収められたら水気をきり、Aに10分くらい漬けておく。水気をよくきってからかたくり粉をまぶし、160~170℃の油で香ばしく揚げる。
- ③の鶏肉を食べやすい大きさに切り、レモン、ライム、中華パセリ、ラディッシュとともに器に盛りつけ、②のソースをかける。

材料(4人分)

豚ひき肉	200g
しょうが(みじん切り)	1片(20g)
にんにく(みじん切り)	1片(10g)
たけのこ(粗みじん切り)	80g
干しいちげ(もどして粗みじん切り)	3枚
くわい(粗みじん切り)	5個
ねぎ(みじん切り)	1/4本
サラダ油	大さじ2~3
鶏がらスープ	50ml
オイスターソース	大さじ1~2
塩	小さじ1/4
老酒	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1~2
こしょう	少量
うま味調味料	少量
水溶きかたくり粉	適量
ごま油	適量
春巻きの皮	12枚
揚げ油	適量
パセリ	少量
レモン	1/8個

薄皮はパリッと、具に豚ひき肉を使って簡単に

春巻き

561kcal 調理時間30分

- よく熱した中華鍋に油を入れ、しょうが、にんにくを加え、香りが出たらひき肉を加えてよくいためる。パラパラになったら、たけのこ、干しいちげ、くわいの順に入れ、さらにいためる。
 - ①にねぎを入れてよく混ぜ、仕上げにAで調味し、パットに移して冷ましておく。
 - 春巻きの皮の手前に②を1/2量ずつのせて巻く。巻き終わり部分の縁に、小麦粉大さじ4(分量外)を水大さじ3で溶いて塗り、しっかりとめる。
 - 160℃の油に③を入れ、表面が色づいてパリッとしてくるまで揚げる。
 - 器に④を盛り、パセリ、レモンを添える。
- *くわい(なければれんこん)を入れることで具のシャキシャキ感が楽しめる。



豚ひき肉を
使って