

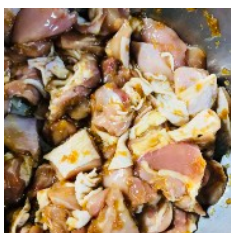
みんなの人気者♪鶏の唐揚げ



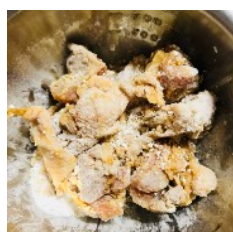
原料	分量
鶏もも肉	100g
ニンニクすりおろし	2g
生姜すりおろし	2g
無添加めんつゆ	大さじ1
澱粉（片栗粉・葛粉など）	適量
油	適量



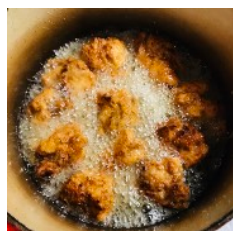
鶏もも肉は4～5cmのサイズにカットする。
ニンニク・生姜はすりおろしておく。
生姜は、綺麗に洗えば皮ごとすりおろしてOK。



無添加めんつゆと、ニンニク・生姜のすりおろしを合わせておく。
カットした鶏もも肉にコレをかけて混ぜ、最低でも1時間置いて味を染み込ませる。前日にここまでやっておいて、一晩置いても、大丈夫。
味が表面にしかついてない状態だと、少し味が濃く感じます。すぐに作りたい場合は、無添加めんつゆを少し減らしてください。



鶏もも肉が調味料を吸い込んだら、鶏もも肉に澱粉（片栗粉・葛粉など）を付ける。
ボウルに澱粉を入れ、あげる直前に鶏もも肉を入れて粉をまぶす。
調味料につけた鶏もも肉からは水分が出ているので、その水分は入れないようにする為、澱粉の中に鶏肉を取り出して入れる、という方法を取っています。
(水分を拭き取る程、丁寧にする必要はありません。)



170℃位の油で、ゆっくり揚げていく。
揚げ物で、温かい状態で食べるもの場合は、ココナッツオイルをお勧めしています。
油がとても酸化しにくいので、沢山揚げても、油の状態が変化しにくいです。

鶏の唐揚げのアレンジ



ピリッと辛い、大人の鶏の唐揚げ

無添加めんつゆを2/3に減らし（鶏肉100gに対して、小さじ2）豆板醤を少し入れる。量は辛さの好みによりますが、鶏肉100gに対して、1g位から試してくださいね！



ジンギスカンの味付け

北海道では、焼肉！といえばジンギスカン。味のついた冷凍のジンギスカンが当たり前のようにスーパーには並んでいます。が！！どれもこれも添加物のオンパレード（泣）味の付いていないジンギスカンの肉が精肉コーナーには置いてあるので、自分で味をつけてみましょう！鶏の唐揚げの調味料に、りんごジュースor玉ねぎのすりおろしを肉100gに対して大さじ1プラス。ジンギスカンの肉なら、時間を置かなくてもすぐに味はしみます。



唐揚げ丼

ご飯にたっぷりキャベツやレタスを乗せて、その上に唐揚げを乗せるだけ！キャベツもたっぷり食べれて、大好きな食べ方の一つです♪温泉卵を乗せて絡めて食べても美味しいよ～！



唐揚げチキン南蛮

唐揚げにしっかりと味がついているので、マヨネーズソースの味は濃くなくてOKなので、生の野菜を使用する。お好みの野菜（葉野菜でも、大根のような根菜でもOK）をザクザクと荒いみじん切りにしてマヨネーズを混ぜる。唐揚げのソースとして添えてね！



唐揚げネギソース

唐揚げの味付け（無添加めんつゆ・生姜・ニンニク）を割合そのままですべて1/3量にして味付ける。なす土佐煮のアレンジの、揚げなすネギソースのネギソースをかける。揚げたても、冷めて味が染み込んだのも美味しいです♪

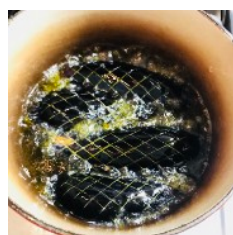
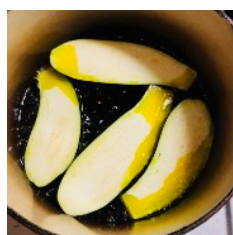
ジュワツとジューシーなす土佐煮



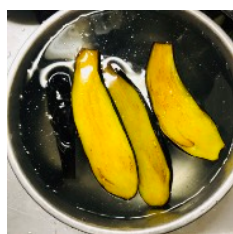
原料	分量
ナス	2本
無添加めんつゆ	50cc①
水	150cc③
油	適量



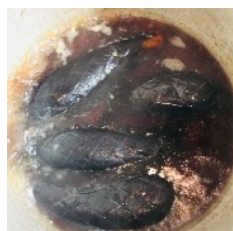
ナスのヘタを取り、縦半分に切り、皮側に格子状に切り込みを入れる。
ボウルに熱いお湯と、冷水をそれぞれボウルに用意しておく。



180℃の油で素揚げする。この時、まず最初に皮側を下にしてあげる事。
油の温度が低いと、色よく仕上がらないので、注意。
油の量は、ナスの2/3位の高さまであれば途中で裏返すのでOK。



揚がったら、お湯にさっとくぐらせて油を落とした後、冷水につけて冷やす。
ここでしっかりと冷やす事で色よく仕上がる。
水に長い事つけていると色が抜けてしまうので、冷えたら直ぐに取り出すこと。



鍋に無添加めんつゆと水を入れ、火にかける。
沸騰したらナスを皮を上にして入れ（写真位の水位になる）、落とし蓋をして弱火で5分煮て出来上がり。温かいままでも、冷蔵庫で冷やしても美味。仕上げに鰹節をかけて召し上がれ。

なす土佐煮のアレンジ



なす亀甲煮

揚げるのはハードルが高い！という方は、そのまま無添加めんつゆを水で割ったもので、ナスを煮てください。ただし、無添加めんつゆ：水＝1：3で煮ると味が濃くなるので、1：5で作るのがオススメ。

土佐煮のように色が綺麗には仕上がりますが、油が入ってない分、あっさりとした味付けになります。



揚げなすネギソース

揚げたナスを煮ないで味付けるパターンです。

無添加めんつゆ：お酢＝3：1にして、お好みの量の長ネギのみじん切りを入れる。酸味が好きな方は、1：1でもOK。

揚げたてのナスをここに浸して味を染み込ませる。

半分カットだと味がしみにくいので、縦1/4カットや、乱切りにしたものを揚げてつけると良いでしょう。（写真は縦1/4カットで漬けてる所）

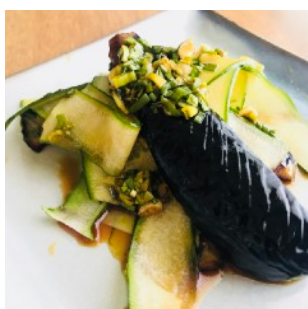


なすの炒め物

お肉や、お好みの野菜を炒め、なす土佐煮の汁で味をつける。

最後になす土佐煮をお好みの大きさにカットしたものを入れて出来上がり。

ナスは炒め物にすると時間がかかりがちですが、こうすると最後和えるだけで美味しい炒め物になります。

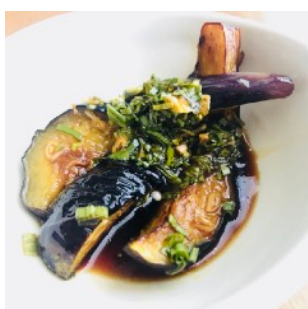


なすサラダ

揚げなすネギソースのアレンジ。

スライスしたキュウリと和えるだけ！

縦半分にしたキュウリを、スライサーで薄くスライスすると綺麗に仕上がります。



冷やし中華のトッピングとして

揚げなすネギソースを冷やし中華のトッピングに！

冷やし中華のタレそのものがこの味で美味しいので、中華麺さえあれば、茹でて汁ごと乗せて召し上がれ！

冷やし中華のタレとしても使う場合は、無添加めんつゆ：お酢は1：1がオススメ！



食`ai菜(くらあいな) 岡田 五十鈴 の食コラム

☆鶏の唐揚げ。唐揚げは大好きな人が多い料理の一つではないでしょうか？
しかし、味付けて途中で味を見ながら・・・が出来ないのが難点です。
唐揚げも是非、無添加めんつゆで味付けして作ってくださいね～♪♪

味が肉の内部に沁まないうちにこのままの味付けで揚げると、肉の表面の味だけが濃いので、濃いめの味に感じます。しかし、例えば唐揚げ丼にするときなんかは、あえて漬け時間を短くして、味が濃く感じるように仕上げるのも一つの手です。

アレンジに、ジギスカンの味付けをご紹介します。勿論、羊肉ではなくてもOK！焼肉の時、お好みのお肉の下味を入れるのに使ってみてください。韓国風にサンチュにお肉や色々巻いて食べるよ～って方は、りんごジュース・すりおろし玉ねぎは入れなくてもOK。ちょっと濃いめの味付けになるので、葉っぱ類と共に食べる場合は、そちらの方がお好みの方もいるでしょう。

☆なすの土佐煮。

なすと油の相性ってとっても良くて、油と一緒にコクがアップし、とろりとした食感のなすは他にはない味わいです。

土佐煮でなすを煮た後、冷やして食べる場合は、できるだけ早く粗熱を抜いて冷蔵庫で冷やしてくださいね。なすを加熱する時って、中途はんばな温度帯はなすの綺麗な色が一番退色してしまうのです。

では、中途はんばって一体どれくらいでしょう・・・？

油でなすを揚げる時、180℃では綺麗な紫色に仕上がりますが、150℃位に下がると茶色く綺麗な色にはなりません。

煮る時は、長く沸騰させているとどんどん色が悪くなってきてしまいます。

ナスの色素が水分に抜けて行ってしまふ、というのもあります。

油で揚げると、油でコーティングされるので、その後煮ても、色が抜けるのを最小限にする事が出来ます。

その為、同じように「煮る」でも、土佐煮は色が綺麗に仕上がしやすいし、亀甲煮で煮るだけだと、色は退色しやすいです。

ナスの土佐煮で使う油は、唐揚げと違って常温で液体の菜種油などがオススメ。

压榨法で絞られたものを使ってくださいね。

煮てすぐ食べる場合はココナッツオイルなどでもOKですが、冷やしても美味しいこの料理、冷やすとココナッツオイルだと油が固まってしまうのです。

温かい作りたてを食べるか？冷やして食べるか？で油の種類を選んでみてくださいね。

ちょっと贅沢に、ごま油とかで揚げても美味しいですよ♪♪