

○基本の鶏のから揚げ（醤油）

鶏もも肉（4cm角位にカット） 280g（1枚）

＊下味＊

おろししょうが	小さじ1～
塩	小さじ1/8
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1

＊衣

混ぜ粉（小麦粉）	大さじ2
水	小さじ2

表粉（小麦粉や片栗粉など）

揚げ油

1、鶏もも肉を水道水で洗い、4.5cm角くらいに切り、しょうが・しょうゆ・酒を振ってよく混ぜて冷蔵庫で1～12時間ほどおく。

2、揚げ油を160度くらいで準備する。

3、混ぜ粉と水を鶏肉に混ぜる。

4、別の容器に用意した小麦粉（+片栗粉でもいい）によく付けてよくはたき、揚げ鍋に多めに入れて油の温度を下げる。2分～3分間揚げる。

5、肉を取り出して4～5分置き、余熱で中心近くまで火を入れる。

6、油を190度～200度にして、油の温度が落ちないように一つずつ油に入れて30秒から50秒ほど2度揚げする。色がついたら完成！

<コツ>

から揚げのコツは下味に生の生姜をおろして使う事と揚げ方です。

生の生姜を自分でおろして使うと肉を柔らかくする酵素が働きます。

この酵素をしっかり働かせるだけで柔らかな食感のから揚げが約束されます。

揚げ方ですが、ぶっちゃけ鶏もも肉を使う場合はそんなに気にしなくてもジューシーに揚がります。

鶏胸肉を揚げる場合は必ず二度揚げをしましょう。揚げはじめから中心に火が通るまで油の中にずっとあるとパサつきます。ですので胸肉の場合はまわりが固まったら油から取り出して余熱で中心まで火を入れます。中心までしっとり火が通ったら高温の油で短時間でまわりをカリッと揚げてしまいましょう。これで中がしっとりした胸肉のから揚げができ上がります。ただし、分厚く切るとパサつきやすいので注意！

どうしても鶏肉を簡単にジューシーに食べたい場合はてんぷらが一番ですよ！

お弁当で使う場合は家で食べるより少し長めに揚げたいので、もも肉で作り、長めに揚げましょう。