



揚げ物を上手に選ぶ

12月、クリスマスパーティーや忘年会など会食の機会が増える時期ですね。楽しくお食事するのはもちろんですが、食事の内容にも少し気をつけたいものです。特に揚げ物は少量でも高カロリーな料理ですので、食べる量や選び方に注意し、「お正月明けに気付いたらお腹周りが増えていた!!」といったことを防ぎましょう。



ポイントは吸油率!!

揚げ物を選ぶときのポイントは『吸油率』です。吸油率とは“調理によって材料(衣を含む)が吸収した油の分量を割合(%)で表したもので、揚げ物の種類や材料などによって異なります。



主に吸油率に影響するのは揚げ物の衣の厚さです。天ぷらやフライなど衣の厚いものは吸油率が高く、反対に唐揚げなど衣の薄いものは厚いものに比べて吸油率を抑えられます。

吸油率の高い揚げ物は油を多く含むため、カロリーも高くなります。そのため、調理方法を工夫したり、食べる回数や量に気を付けて楽しみましょう。

一般的な揚げ物の吸油率 ()内は食品100gを揚げた場合の加算カロリー



天ぷら:10~25%
(食材+約90~225kcal)



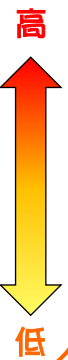
フライ:10~20%
(食材+約90~180kcal)



唐揚げ:6~12%
(食材+約54~108kcal)



素揚げ:3~6%
(食材+約27~54kcal)



お家でできる吸油率を下げる工夫

衣はできるだけ薄くする

衣が厚くなると吸油率が高くなりますので、衣はできるだけ薄くつけましょう。揚げる前に何度かはたいて余分な衣を減らすと吸油率を抑えることができます。

フライのパン粉は、乾燥パン粉より生パン粉の方が吸油率が高くなります。さらに乾燥パン粉は細かいものを使うと、衣のつけ過ぎを防ぐことができます。



油を吸収しやすい食品に注意

食材の中には油を吸収しやすいものがあります。なす、しいたけなどは油を吸収しやすい食材ですので食べ過ぎに注意しましょう。



また、肉などを揚げる場合は、できるだけ脂身が少なく、赤身の多い部位を選びましょう。

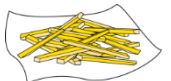
材料の表面積

同じ重さでも食材を小さく切ったり、細く切ったりして表面積が大きくなると、衣のつく面積や油にふれる面積が広くなり吸油率も高くなります。



(例:かき揚げなど)

ジャガイモの場合、皮つきのまま4つに切ったときの吸油率は2%ですが、皮をむき、細い千切りにしたときの吸油率は19%と大幅に増えてしまいます。



とんかつなどは一口大の大きさを揚げるよりも、大きい状態で揚げて切り分ける方が衣が減り、カロリーを減らすことができます。



揚げ物や炒め物など油を多く使う料理には、サラダやおひたし、酢の物など、油を使わない野菜のおかずを組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



さらに 揚げ物を楽しむための工夫

最近では油を使わずに揚げ物ができる「ノンオイルフライヤー」が市販されています。あれば便利なノンオイルフライヤーですが、オーブントースターでも油を使わず調理ができますので、ご紹介いたします。

①テフロン加工のフライパンで、生パン粉を弱火できつね色になるまで乾煎りする。



②食材を小麦粉、溶き卵、乾煎りしたパン粉の順に衣をつけ、オーブントースターで香ばしく焼き上げ完成。



(火の通りにくい食材は電子レンジで加熱してから衣をつけましょう。)

