



第4回 クッキング・調理器具編その1



第3回から少し間があいてしまいましたが、週末の過ごし方シリーズはまだまだ続きます。これまでは週末のお出かけに関する情報を紹介してきましたが、週末は家でゆっくり過ごすという人も多いでしょう。

そこで今回はクッキングに着目。週末は時間をかけて料理にこだわりたいという人にも、平日のご飯をまとめて用意しておきたいという人にもおすすめの調理器具を紹介します。

アメリカならではの？ エアフライヤー

アメリカの百貨店で調理器具のコーナーを訪れるとやたらと目につくのがエアフライヤーではないでしょうか？最近では日本でもノンフライヤーという名前で出回っているようですが、まだまだアメリカほどではない気がします。

そんなエアフライヤー、試したいけど使い方が分からなくて敬遠しているという方も多いのではないのでしょうか？そこでガルフ編集部メンバーに使い勝手を取材しました。

まずは原理から

本体の説明に入る前にちょっとお勉強。このエアフライヤー、油を使わないのにどうやって揚げ物ができるのかご存知ですか？名前から連想される通り空気を加熱して食材を温めるのですが、食材の中にもともと含まれている油を活用する点がポイントです。

そこでエアフライヤーを使うときに欠かせないのがオйлスプレー。油分の少ない食材を使用する際には表面にシュッと吹き付けると揚げた感がぐっと増してジューシーに仕上がります。最近ではアボガドオイルのものなどもありますので、お好みのものを一本用意してはいかがでしょうか。

バスケットタイプか、トースタータイプか

で、いよいよ本体の話に入りますが、エアフライヤーは大きくバスケットタイプ(縦型)とトースタータイプ(横型)に分かれます。それぞれ各社から様々な機種が販売されていますので一概には言えませんが、揚げるパワーはバスケットタイプの方が強そうです。

一方トースタータイプは見た目の通りトースターやオーブンの機能も兼ねていることが多く、マルチに使いこなしたい人に向いていそうです。



▲バスケット型



▲トースター型

バスケットタイプの調理例

・ポテトフライ

冷凍ポテトではなく通常のじゃがいもでフライ。スティック状にスライス

しそのまま調理するだけで中はほくほく外はカリッと仕上がります。スライスした後、コーンスターチと少量のオイルでコーティングすればよりクリスピーに仕上がります。スイートポテトを使うと栄養的にさらにいいかも。

・鶏の唐揚げ

脂肪の多いもも肉で作るとよりジューシーな仕上がりになります。衣は粉をまぶすより卵とまぜた方が粉っぽさが残りません。

・豚カツ

ヒレならTenderloin、ロースならChuckを買ってきましょう。小麦粉、卵、パン粉をからめて最後にオйлスプレーをシュッと。感激モノのサクサク豚カツが出来上がります。

・揚げ出し豆腐

普段は揚げ焼きにしているところ、油をやや多めにスプレーするとなかなかの出来映えに。もっちり仕上げるには時間をかけすぎないのがポイントです。



トースタータイプの調理例

・焼き魚

揚げるんじゃないの？と思われるかもしれませんが、意外な一押しが焼き魚。冷凍のサバやホッケをエアフライヤーの機能で焼くととても美味しく仕上がります。但し魚の臭いがつくのでご注意ください。



・冷凍食品

その他、フレンチフライやチキンナゲット、春巻きなどの冷凍物はカリカリに仕上がります。冷凍物とエアフライヤーの組み合わせで時短クッキングすれば忙しい平日ももう一品増やせるかもしれませんね。

その他の機能

前述の通り、機種によってはオープンなどの機能も備えていますが、ついつい見過ごしがちなのがDehydrate機能。時間をかけて食材から水分を抜くことができますので野菜や果物のチップスを作ることもできそうです。時間のある週末にいろいろ試してみたい人はぜひお試しください。

まだまだ続くクッキングの道

ということで、やや駆け足でエアフライヤーを使った様々な料理を見てきましたが、アメリカにはまだ他にも様々な調理器具があります。連載「週末の過ごし方」では引き続き、クッキング編を展開しますのでお楽しみに。

ブラックフライデーのセールは終わってしまいましたが、自分も作りたくなったという方は是非、キッチンを充実させてヘルシーな自炊ライフに取り組んでみてください。



(編集部)