

Easy Fryer

イージーフライヤーの魅力

自らの油で自分を揚げる!

この考え方は健康を意識する現代にとって不可欠な考え方となりました。ヘルシーを追求すると体内摂取する油に着目することになるからです。

そして省エネを考える時代にもなりました。化石燃料を元に料理をする時代から太陽光で発電し、その電気を使って料理をする時代...もうお気づきですよね?

このイージーフライヤーは現代人にとって大変興味深い商品であることが、油を含んでいる食材にさらに油を使って調理するという考え方は実に近代的で素晴らしい発想でした。ですがその考え方が裏目に出てしまっていることも事実です。現代人の間で社会問題にもなっている成人病もこれらが起因となっていることも否めません。

そこで、考えられた「ヘルシーなフライヤー」とも呼ばれるアイテムはとても画期的であると注目を集めています。「自らの油で自分を揚げる」という観点は実に合理的で経済的。そして何より健康的であるということです。

工夫次第で様々な料理が作れ、短時間で料理が完成してしまう「魔法」のようなフライヤーです。

これを機に是非皆様の食ライフを今まで以上に経済的で健康的なものへ誘うきっかけとなればと願っております。

本レシピは皆様の参考になればと思います。提案させて頂きました。構成上ほんの少しだけのご紹介ですがお役立て頂ければ幸いです。



監修者: Michi Williams [ミチウィリアムズ]
国籍: 日本
株式会社m2imageworks代表取締役社長
ミュージックサウンドクリエイター・マミース料理プランナー
ビューティー系サロン経営・3児の母

目次

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 1, 田舎カリカリ巾着---- | 2p | 6, 魚のホイル焼き---- | 4p |
| 2, クルクルハムチーズ---- | 2p | 7, 野菜チップス---- | 5p |
| 3, もやし巻き---- | 3p | 8, サクサク定番春巻き---- | 5p |
| 4, シューマイ唐揚げ---- | 3p | 9, 鮭なフライヤー---- | 6p |
| 5, 海のつくね---- | 4p | 10, バチーチョ---- | 6p |

1 田舎カリカリ巾着

■材料■3-4人分■

豚ひき肉 200g
茹でたけのこ(小) 1/2本
長ねぎ 1本
にら 1/2束
油揚げ 5枚

■調味料■

塩 少々
醤油 17g
すり下ろしんにんにく 8g
片栗粉 8g程度

■preparation■

・油揚げは半分に切り、熱湯にさらして油抜きしておく(※1)

■1Point Advice■

油揚げの中に入れられるものなら基本的に何でも入れていいでしょう。
しらたきや椎茸など好みの食材を使って、どんどんアレンジしてみてくださいね。

■作り方■

- ①茹でたけのこ、長ねぎ、にらはみじん切りにし、豚ひき肉と混ぜ合わせる
- ②①に調味料を加えて、少し練る
- ③※1の中に②を詰めて袋の口を爪楊枝で留めたら、イージーフライヤーに並べる
- ④目盛りを約180~200℃に合わせ、約9分揚げる



2 クルクルハムチーズ

■材料■3-4人分■

春巻きの皮 10枚
ハム 5枚
とろけるチーズ 10枚

■調味料■

お好みで

■preparation■

・ハムを半分に切っておく(※1)

■1Point Advice■

具は包むのではなく、春巻きの皮に具を敷いて、皮と一緒に巻いていくのがポイントです。
それによって歯ごたえが変わるんです。
皮の中に、千切りにしたハム、チーズ、玉ねぎ、ピーマンなど入れ、ケチャップをちょこっと垂らしてクルクルピザなんていうのも美味...

■作り方■

- ①春巻きの皮を広げ、とろけるチーズを敷き、その上に※1を敷いて一緒に巻く
- ②貼り付けた部分を上にしてイージーフライヤーに並べる
- ③目盛りを140~160℃に合わせ、約4~6分揚げる
- ④チーズが飛び出す寸前に取り出す

