

イチロー亭 創作料理レシピ集

<オイル焼き、から揚げ、水炊きセット>



監修： 吉田一郎

yoshida.ichi@gmail.com

<http://www.yumiremi.com/>

2025年1月13日

目次

1	出汁	1
1.1	干椎茸	1
1.2	和風出汁	1
2	オイル焼き	2
2.1	下味付け	2
2.2	オイル揚げと焼き込み	2
3	から揚げ	4
4	水炊き（鍋）	6
5	白菜の浅漬け	7
6	マスタードソース	8
7	秘伝のタレ	9
7.1	ピューレ	9
7.2	酢醤油	10
7.3	スパイスミックス	11
7.4	調合と熟成	12

1 出汁

1.1 干椎茸

- 肉厚のしっかりした、干椎茸を一晩水に浸して戻す。
- 柔らかくなったら、石突きを傘から外す。傘は中央で2つに刻んで、鍋の具材にする。水炊き（鍋）一人前につき、傘一枚を使う。



図 1: 干椎茸

干椎茸を戻した「水」（だし汁）はオイル焼きの下味付けに使用しても良い。

1.2 和風出汁

- 昆布数枚と、やや大ぶりのイリコ（一掴み）を一晩水に浸しておく。
- 火にかけて、沸騰する前に速やかに昆布を取り除く。その後、弱火に落とし、約30分間じっくり煮立ててイリコ出汁を取る。
- ザルでイリコを取り除き、出汁を濾し取る。

この「和風出汁」は、水炊き（鍋）とマスタードソースに使います。



図 2: イリコと昆布



図 3: 和風出汁

2 オイル焼き

骨付きのモモ肉を使います。1度に2本もしくは4本を作ります。

2.1 下味付け

下味付けの出汁は、1) 醤油 50ml、2) 和風出汁 (濃縮、市販品) 50ml、3) 鶏ガラスープ (顆粒、市販品) 10g、4) 水 (もしくは、§1.1 干椎茸を戻した出汁) 900ml を調合して使います。

- 鍋に下味付けの出汁を調合して入れ、いったん軽く沸騰させる。
- 骨付きモモ肉を2本ずつ入れる。
(途中で沸騰させない、沸騰前 - 中火加減)
- 片面、約20分間ずつ、途中でひっくり返して両面を煮込む (合計40分間)
- モモを打ち上げる。

4本以上煮込む場合は、いったん、上澄みのアクを丁寧に取り、新たに水 100ml を追加する。

下味の付いたモモは一昼夜、冷蔵庫で乾燥させる。(表面にラップはしない)

2.2 オイル揚げと焼き込み

2日目、冷蔵庫から取り出し、あらかじめ室温に戻しておく。

- 揚げ温度は、180 – 190 °C で、片面 30 – 45 秒間でひっくり返して両面を軽く揚げる。
- 揚げた後、すぐに、焼き込み（電熱器やグリルなど）を行う。できれば、強火の遠火が好ましい。焼き上がりまで目安5分間程度。

モモに水分が残っていると油揚中に飛び散る危険性があるため、蓋もしくは油はね防止ネットを使用すると安全である。



図 4: 下味煮込み



図 5: 冷蔵庫で一昼夜乾燥させる



図 6: 揚げ温度に注意する



図 7: 焼き上がり



図 8: 完成

§7「秘伝のタレ」を付けてお召し上がりください。

3 から揚げ

味付けは塩のみ、上新粉と片栗粉の衣であっさり揚げます。材料は2人前、骨付きぶつ切り鶏肉 約 500g です。

- やや大きめのボウルにぶつ切り肉を入れ、肉の重量の約 1.0-1.25%の塩を丁寧にまぶす。使い捨て手袋を使い、揉み込むようにして丁寧に混ぜる。
(500g の肉なら、塩は 5g から 6.25g となります。)
- 塩を揉み込んだ後は冷蔵庫でしばらく寝かせる。
- 上新粉と片栗粉は等量を混ぜ合わせ、ディスペンサーの容器に入れる。
- やや広めのアルミバットの上で、ディスペンサーから揚粉を少量ずつ振り分け、薄く広く伸ばしながら、ぶつ切り肉を一つずつ丁寧にまぶしていく。
- 揚げ油は、ごま油 200ml、サラダ油 800ml の割合で混ぜ合わせる。
- 揚げ温度は、1回目 150 – 160°C の温度で、約 2 分間。2回目 180°C – 190°C の温度で、ともに約 2 分間ずつ。



図 9: 骨付きぶつ切り肉



図 10: 片栗粉と上新粉



図 11: 薄く広く伸ばす



図 12: 衣の状態



図 13: 温度に注意



図 14: 完成

揚げ終わったら、キッチンペーパーを下に敷き、落ちてくる揚げ油を丁寧に吸い取らせ、油を切る。

お皿に盛り付けたら、マスタードソースをかけてお召し上がりください。

4 水炊き（鍋）

だし汁は「§ 1.2 和風出汁」を使う。

材料（2人前）は、骨付きブツ切り鶏肉 500g、白菜（4分の1）、椎茸（干椎茸を戻したもの）2枚、豆腐（1人前は、4分の1丁を3つに切る）、ワカメ（志賀島弘漁港産、水で戻したもの）、ハルサメ（中国産、龍口）。

- 土鍋に最初に、骨付きブツ切り鶏肉を並べ、その上に白菜を敷き詰め、上にハルサメ、ワカメ、椎茸、豆腐を乗せる。
- だし汁は「和風出汁」に少量の塩、ハイミーを加え、土鍋に注ぐ。
- ガスコンロに点火して、強火で沸騰するまで炊く。
- 沸騰したら、火を弱めて余熱で全体を温める。
- 鍋蓋を取り、ハルサメ、ワカメなどの具材によく火を通す。



図 15: 鍋の準備



図 16: 鍋が沸騰した様子

ポン酢、柚子胡椒を添えていただきます。

5 白菜の浅漬け

白菜（4分の1株）を使う。

- 芯を取り除き、葉を2 – 3cmの大きさに刻む。
- 白菜の重量の2 – 3%の塩をよくまぶす。使い捨て手袋を使い、清潔に行うこと。
(全体重量が500gなら、塩は10 – 15gを使う)
- 漬物桶に入れ、「呼び水」を50 ml加え、さらにかき混ぜた後、重石（5Kg程度）をして、7日から10日間漬け込む。
- 酸味が出てきたら完成。

「呼び水」として、前回までに使ってきた漬物の上澄液の沈殿物（植物性乳酸菌）を保存していたものを使用すると漬け上がりまでの時間が短縮される。

乳酸菌による発酵時間は季節によって異なる。



図 17: 漬物桶でよく混ぜる



図 18: 完成



図 19: 植物性乳酸菌の沈殿

お好みに応じて、唐辛子（粉末）、ごま油を添えていただきます。

6 マスタードソース

「から揚げ」のソース。

調合：1) からし粉末（ターメリック入り、市販品）、1袋 40g、2) ポン酢（市販品） 50 ml、3) 和風出汁（§ 1.2） 100 ml、4) 穀物酢（市販品） 200 ml。

- 手鍋に調合したマスタードソースを入れ、攪拌器を使いながら、徐々に加熱します。（沸騰はさせない）

手鍋で加熱しながら攪拌することで、揮発成分を飛ばします。冷蔵庫で7 - 10日間熟成させ、苦味を消します。



図 20: しっかり攪拌する



図 21: 冷蔵庫で保存

7 秘伝のタレ

「秘伝のタレ」は、1) ピューレ、2) 酢醤油、3) スパイス の3者を調合して作成し熟成させる。

7.1 ピューレ

材料は、リンゴ（ふじ）2個を使う。

- 皮を剥いたリンゴを計量する。（目安、500 – 600g）
- ミキサーに入れ、リンゴの重量の3%の塩を加える。（リンゴ重量が500gであれば、塩は15g）
- 粉碎しやすいように、水100mlを加える。
- ミキサーで攪拌する（約2分間）。
- いったん手鍋に移し、中火で加熱（約30分間）
- 粗熱を冷ましたら、2回めのミキサー攪拌（約2分間）
- 網で裏漉しし、粒を細かくする。
- 再度加熱して、粘度を上げる。
- 計量し、容器（500ml）で冷蔵庫保存する。



図 22: ふじリンゴ



図 23: ミキサーで攪拌



図 24: 煮詰まった様子

7.2 酢醤油

1) 穀物酢 300 ml、2) オイスターソース 200 ml、3) 貝柱だし（顆粒） 20 g
を調合し、攪拌器を用いて手鍋でよく混ぜる。（弱火）
容器（500 ml）で冷蔵庫保存する。



図 25: オイスターソース、貝柱だしの酢醤油

7.3 スパイスミックス

スパイスはメーカーは不問で、市販品で揃えられるものを用意する。

以下、黒コショウのみが「粗挽き」で他は細粒もしくは、粒子の一番細かいものを使う。

カラシ（粉）はターメリックの入ったものを使う。

スパイス	重量（g）
トウガラシ	12.0
ジンジャー	8.0
オニオン	4.0
カラシ	4.0
白コショウ	4.0
シナモン	2.0
ガーリック	1.0
黒コショウ	0.5
クローブ	0.25
花椒	0.25
合計	36.0



図 26: 微量電子天秤を使う



図 27: ミルサーで混ぜ合わせる

スパイスミックスは、ミルサーで混ぜ合わせた後は、湿気の来ないジャム瓶などで保存する。

7.4 調合と熟成

§7.1 リンゴピューレ 120 g、§7.2 酢醤油 80 ml、§7.3 スパイスミックス 32.0 g
3者はおおよその目安。その都度、調合に応じて粘度などを確認し、各々を加減する必要がある。

これら3者を混ぜ合わせ、軽く加熱する。その後は容器（500 ml）で室温で半年ほど熟成させる。



図 28: 調合の日付がロット番号



図 30: 一子相伝の「秘伝のタレ」

§2 オイル焼きのタレとしてお使いください。



図 29: 熟成による色調の変化（赤→茶）