

揚げ物における衣の割合及び脂質量の増減

揚げ物（天ぷら、フライ等）100g に使われた生の材料、衣等の重量を表17に示す。

あわせて、調理により増加した脂質の量を表の右欄に示す。揚げ油はなたね油を使用した。

肉類のように生の食材中の脂質量が多い食品の場合、揚げることによって食材中の脂質が揚げ油中に溶出する。この溶出量が揚げ油の吸着量を上回る場合、脂質量が調理によって減少することとなる。

表17 揚げ物（天ぷら、フライ等）100g に使われた生の材料、衣等の重量

調理	食品 番号	食 品 名	調理 後	揚げ物の調理に使われた食品の重量					脂質量の増減	
				生の 材料	揚げる前の 生と衣	衣中に含まれる粉等の重量			衣付き 調理前から	生から
						粉（種 類）	パン粉	卵液		
天ぷら	02047	さつまいも	100	102	121	6.2（天ぷら粉）	—	—	6.5	6.6
	06343	なす	100	91	126	10.1（天ぷら粉）	—	—	13.6	13.8
	10400	きす	100	95	127	12.6（天ぷら粉）	—	—	14.8	15.0
	10416	バナメイエビ 養殖	100	98	129	12.4（天ぷら粉）	—	—	9.5	9.7
	10419	するめいか 胴 皮なし	100	84	107	9.1（天ぷら粉）	—	—	10.1	10.3
フライ	10390	まあじ	100	86	107	3.7（小麦粉）	8.5	8.7	12.8	14.3
	10395	まいわし	100	85	111	4.4（小麦粉）	11.4	10.7	20.2	22.1
	10403	まさば	100	89	105	3.2（小麦粉）	6.2	6.2	8.7	9.8
	10409	すけとうだら	100	95	112	3.0（小麦粉）	6.8	7.4	10.4	11.6
とんかつ	11276	ぶた 大型種肉 ロース 脂身つき	100	110	134	5.2（天ぷら粉）	10.2	—	11.4	12.2
	11279	ぶた 大型種肉 ヒレ 赤肉	100	103	134	7.6（天ぷら粉）	11.2	—	20.6	21.5
から揚げ	10392	まあじ 小型 骨付き	100	127	132	4.5（小麦粉）	—	—	12.3	12.4
	11289	にわとり 若鶏肉 もも 皮つき	100	134	153	19.1（から揚げ粉）	—	—	-1.2	-0.9
	11290	にわとり 若鶏肉 もも 皮なし	100	123	142	19.2（から揚げ粉）	—	—	5.1	5.3

天ぷら、とんかつに用いた天ぷら粉は、天ぷら粉 39を水 61で溶いて使用した。

さつまいも及びなすは、水さらし後衣を付けた。水さらし後の重量は、さつまいも：105、なす：100。