



## ～贈り物～ 麻生便

2021- 10

## ご当地

麻生北見病院  
栄養科



大分県  
マスコット  
キャラクター  
【めじろん】

## 大分グルメをご紹介♪ とり天



大分で知らない人はいない！と言っても過言ではない、定番の郷土料理であり、家庭の味でもあります。県内では定食屋や居酒屋に弁当屋と、多くの飲食店のメニューでお目にかかることができます。



### とりめし

醤油・酒・砂糖で煮た鶏とごぼうを炊きたてのご飯に混ぜるというシンプルなものですが、その深い味わいは大分の郷土料理として根強い人気があります。昔から受け継がれてきたどっしりとした旨みは、まさに「おふくろの味」と言えるでしょう。

### だんご汁

飲食店のメニューにあるだけでなく、一般家庭の食卓にも出されます。「ほうちょう」と呼ばれることもあるだんごは、塩を入れた小麦粉を練り上げ、手で薄く延ばしたもので、里芋や人参、椎茸、ごぼうなどの野菜をたっぷり入れた味噌仕立ての汁に入れて作ります。

- ・米飯
- ・とり天
- ・ちくわとこんにやく  
甘辛炒め
- ・胡瓜の切漬



## ご当地メニュー 大分県

## とり天

### 【材料 2人分】

A	鶏むね肉(皮なし)	180g	卵	1/2個	B	洋辛子	適量
	生姜(おろし)	4g	水	大さじ1と1/2		酢	小さじ1強
	酒	小さじ1/2	片栗粉	大さじ1と1/2		醤油	小さじ1
	醤油	小さじ1と1/3	小麦粉	大さじ1と1/2	★レモン、キャベツ、 貝割大根、トマトなど お好みの添え野菜		
	ごま油	小さじ1	サラダ油	適量			
	白こしょう	少々					

### 【作り方】

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに調味料Aを合わせ①の鶏肉を15分以上漬け込む。
- ③別のボウルに卵を溶き、水、片栗粉、小麦粉を加え、箸でさっと混ぜ合わせて衣をつくる。
- ④②を③にくぐらせ、170～180℃の油で揚げる。
- ⑤④を器に盛り付け、お好みの野菜と洋辛子、調味料Bを混ぜ合わせた酢正油を添える。



衣に冷水を使うことで、粘りのもととなるグルテンが形成されるのを抑え、カラッとした天ぷらができます。

耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科



### 担当者よりひとこと

一見、天ぷらと同じ作り方？と思いますが、天ぷらとは違い、鶏肉に下味をつけてから揚げています。下味をつけるので唐揚げにも似ていますが、衣に卵を使用し外側はカラッと、中はふんわりとした食感になるので、天ぷらとも唐揚げとも異なる料理です。さらに食べる時には天つゆではなく、酢醤油や辛子、レモンやかぼすなどであっさりいただきます。