



AZABU

KITCHEN

ご当地

2023-13

麻生北見病院栄養科



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	洋辛子	適量
	生姜(おろし)	2g	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		
	ごま油	小さじ1	サラダ油	適量		
	白こしょう	少々				



★レモン、キャベツ、  
貝割大根、トマトなど  
お好みの添え野菜



【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分以上漬ける。
- 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を混ぜ合わせた酢醤油を添える。

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。



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った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「おぶくろの味」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。



担当者  
より  
ひとこと

とり天は鶏肉に下味を付けてから揚げています。衣に卵を使用し外側はカリッと中はふんわりとした食感に仕上がります。唐揚げとも天ぷらとも違う仕上がりになります。さらに食べるときには天つゆではなく、酢醤油や辛子、レモンなどをつけてさっぱりいただきます。大分県ではレモンの代わりにかぼすを使用することもあります。