



# 天丼

季節の野菜を天ぷらに♪



今月のレポーター  
大西 慶樹さん

恵庭南高校出身  
調理師専攻科2年



今月の先生  
梅木 郡司先生

本校西洋料理 実習講師

## 材料 (1人前)

### お好みの材料でOK

海老	3本
ロールイカ	1貫
鶏	1枚
茄子	1/4個
南瓜	1貫
しし唐	1本

### 丼たれ

かつおだし	72cc
濃口醤油	36cc
味醂	36cc
ザラメ糖	少量(0.5 g)

### 天衣

薄力粉	180 g
水	約300cc
卵黄	1個

## 作り方

【天衣】材料を全て合わせてホイッパーでだまが残る程度に混ぜる

1



しし唐は包丁で切り目を入れておく。

2



▶在校生アドバイス  
油に入ったときに爆発を防ぐため

茄子は 1/4 本に切り込みを入れて  
扇の形にする。

3



▶在校生アドバイス  
“未広茄子”という

海老は背ワタを取り除き、腹のほう  
に切り込みを入れてつぶして海  
老を伸ばす。

4



全ての具材に小麦粉をつける  
(打ち粉)

5



油は180℃程度にし、野菜→魚介  
の順に揚げていく。

6



ご飯の上に天ぷらをのせ、丼たれ  
をかけたら完成

7

