



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
鱈……………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(0.5g)

天 衣

薄力粉……………180g
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



▶在校生アドバイス 混ぜすぎるとさくっと上がらなくなるので混ぜすぎに気を付ける

【丼たれ】全ての材料を合わせて鍋に入れ火にかける。沸騰したら火を止める。

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
油に入れ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
“末広茄子” 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

