

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ

Oita local dish recipe

ふっくらサクサクの衣が絶品
大分の名物、鶏肉の天ぷら



フードクリエイター
坂本薫

とり天

HISTORY

鶏肉の消費量が多いことで知られる大分では、長い歴史の中で様々な鶏肉料理が生み出されてきました。その中でも県内全域で愛されているのが「とり天」です。発祥は大分市とも別府市ともいわれています。

鶏のむね肉やもも肉などにしょうゆやんにく、酒などで下味をつけ、天ぷら衣をつけて揚げた「とり天」は食べ応えのあるふっくらサクサクの食感が特徴です。鶏肉が貴重だった時代、厚い衣は家族みんな

が満足できるよう“かさ増し”の役割も果たしていたといわれています。練りからしを添えた酢醤油で食べることも多いですが、ポン酢やかぼすを使うこともあります。

大分県では家庭や飲食店で気軽に味わえる定番メニューとして親しまれているほか、冷めても美味しいのでお弁当のおかずにも良く使われます。下味やタレは家庭や店によって異なるため、お気に入りの「とり天探し」もお勧めです。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ <https://youtube.com/shorts/XYRFm5HoOSw?si=qbjxZrE19S56Opwg>

ぜひ作ってみて欲しい！

大分の 郷土料理 レシピ



とり天 材料(4人分)

鶏むね肉又は鶏もも肉……400g

揚げ油……………適量

A
濃口しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1と1/2

ポン酢……………適量

みりん……………大さじ1と1/2

練りからし……………少々

おろしにんにく……………2かけ分

B
小麦粉……………100g
溶き卵……………1個
水……………90ml

※片栗粉を混ぜるとよりサクサク感ができます。

MEMO

鶏肉の下味は、材料にあげているもの以外におろししょうが(少々)を加えたり、醤油のかわりに塩(少々)を入れたり、みりんのかわりに砂糖(大さじ1/2)を入れたりするなど、各家庭の味があります。

🍳 START!



1 鶏肉を切る

鶏肉を一口大に切る。



2 下味を付ける



Aを混ぜ合わせ、①の鶏肉をもみこみ、10分以上おく。



3 衣をつくる

Bをさっくりと混ぜ、衣をつくる。

ませすぎず、さっくりがポイント



4 油で揚げる

②の鶏肉に③の衣をつけ、約180℃の油で揚げる。



5 盛り付ける

お好みでポン酢、練りからしをつけて食べる。