

東京ガス横浜ショールーム・横浜市立市民病院 共同企画
 ～ハマの老舗料理店直伝!! フロの技で美味しく “脱!メタボ”～

「天吉」に学ぶ天ぷらの極意

【平成24年3月5日(月) 10:30～13:30 東京ガス横浜ショールーム】

「カロリーが高い」と敬遠されがちな天ぷらも、上手に揚げ、副菜を工夫することで、「脱メタボ」メニューにもなります。今回は明治5年創業の老舗店「天吉」より特別講師をお招きし、天ぷらの極意を学びました。衣のつけ方や油の濃度の見極めなど、フロならではの技で揚げた天ぷらは、油の切れがよく、サクッと美味しい仕上がり♪さらに、医師・栄養士による生活習慣病予防のための分かりやすいお話もありました。「おいしく・楽しく・健康的な食生活」を考える特別企画です!

【第1部】お話(約30分)「生活習慣病についてなぜそこまでの?」

(講師)・今井 孝俊^{いまい たかし}(横浜市立市民病院 糖尿病リウマチ内科 医師)
 ・堀口 眞樹^{ほりぐち まき}(横浜市立市民病院 栄養部 管理栄養士)

【第2部】料理教室

(講師)「天吉」店長・笹森 正男^{ささもり まさお} / 店主・原 茂男^{はら しげお}

★メニュー★

～デモンストレーション&実習&ご試食～

*季節の天ぷら(えび2本・きす・新じゃがいも・タラの芽)

～ご試食のみ～

*焼きカブのしば漬けサラダ*小茶碗蒸し*りんごのシャーベット

今井医師



堀口管理栄養士



笹森店長



原 店主



美味しく
できました!



～ハマの老舗料理店直伝！！プロの技で美味しく脱！メタボ～

「天吉」に学ぶ天ぷらの極意



日時 2012年3月5日(月)

講師 「天吉」 笹森 正男さん
原 茂男さん

- メニュー * 季節の天ぷら
- * 焼きカブのしば漬けサラダ
- * 茶碗蒸し
- * りんごのシャーベット



天ぷら

天ぷらは「食材・温度・衣」がポイント。油切れが良く、サクッとした天ぷらは美味しいばかりでなく、カロリーも抑えます。

是非、お家でも美味しい天ぷら作りに挑戦してみましょう！！

(材料)4 人分

海老	8 尾
キス	4 尾
新じゃがいも	(小) 4 個
タラの芽	8 個

(衣)

薄力粉	1 カップ (約 100g)
卵	1/2 個
冷水	卵と水合わせて1カップ
(揚げ油)	
植物油	600ml
ごま油	100ml

(付け合わせ)

大根	120g
生姜	20g

(天つゆ)

かつおだし汁	150ml
醤油	大さじ 2.1/3 杯
砂糖	大さじ 1 杯強
みりん	小さじ 2 杯

<一人あたりの栄養量>

エネルギー	355kcal
たんぱく質	17. 5g
脂質	16・5g
食塩	1. 8g

(下ごしらえ)

【海老】

- ①油はね防止と見栄えのため、海老の尾を尖ったところも含めて、斜めに切り落とし、包丁で軽く水をしごき出します。
- ②海老の皮を頭の方から、尻尾の部分を残して剥きます。
- ③海老の背側の黒い筋(背ワタ)を取り除きます。海老の背をペティナイフ等の小さな包丁で切り込みを入れて取り除きます。
- ④水(塩水)で洗い、キッチンペーパーなどでよく水分を取ってください。
- ⑤海老の腹側の節に合わせて軽く包丁で切れ込みを入れて手で軽くのばします。

【キス】

- ①うろこを取り、頭を落とし、はらわたを出します。
- ②背中側を手前にし、中骨に沿って包丁を入れながら開き、再度中骨に沿って身と骨とに切り分けます。
- ③残った腹骨をすきとります。
- ④水(塩水)で手早く洗い、キッチンペーパーなどでよく水分を取ってください。

【新じゃがいも】

- ①表面の土を落とす程度に洗います。
- ②洗ったあとはキッチンペーパーなどでよく水分をとってください。

【タラの芽】

- ①付け根の固いところ(はかま)だけを薄く包丁で削り取ります。

(揚げる準備)

- ①鍋の選択→底の平たい鍋を選びます。
- ②油→サラダ油を注ぎ、好みでごま油を挿していきます。もちろん全てごま油でも結構です。尚、注ぐ油の量は鍋に対しおよそ7分目程度が目安です。

- ③衣→卵水に薄力粉を入れ、粘りが出ない程度にさつと解きます。混ぜすぎるとグルテンが出てしまい、蒸発孔をふさいでカラッと揚がらなくなります。また、厚すぎる衣は水分蒸発効率を下げるだけでなく、油を吸いやすくなります。

(温度に注意しながら揚げてみましょう)

- ①揚げる温度は食材によって異なります。目安として、
魚介類であれば 180-200℃、
野菜類ですと 170-180℃が目安です。
(今回は魚介類 200℃、野菜類 180℃に設定します)
- ②揚げる前に衣を箸の先に少量つけて落とし、実際に適温かどうか確認します。
160℃以下→衣がそのまま鍋の底に沈み、なかなか浮かびあがりません。
170~190℃→衣が一旦油の真ん中まで沈み、すぐ浮かび上がるのが目安です。
200℃以上→衣が油の表面で散る感じが目安ですが、衣がすぐ黒くなったり、
煙が出る程の温度は、油へ引火する危険性があり注意です。
- ③食材に衣を付けます。
今回は野菜から揚げ始め、次に魚介を揚げます。
魚介類は水分が多いため、衣をつける前に天ぷら粉で軽く打ち粉をしてから衣をつけます(身の急激な縮み予防や衣が付きやすくなるため)。
- ④いよいよ揚げます。
1 つでも食材を鍋に入れた時点で油の温度が一時的に下がります。同時に多くの食材を入れると温度が急激に下がってしまい、温度回復が遅い分、火が通りにくくなる上、食材と油が接触する時間が長くなり衣が油を吸いこんでしまいます。結果、食感が悪くなるだけでなくカロリーアップにもつながってしまいます。
よって、2 つ目 3 つ目を鍋に入れるタイミングの目安は、
・魚介類→一度鍋底に沈んで浮き出し始めたら、2 つ目を入れる。
・野菜類→鍋の面積の 1/3~1/2 程度を超えないように同時に入れる。

ですが、もちろん②のように衣を落として確認する方法もあります。

また、揚げている最中は、油の質の低下予防と天ぷらに付着するのを防ぐために、揚げ玉もそっとこまめにすくいます(勢いよくすくと油の温度が下がります)。

泡の数が少なくかつ大きくなったか、揚げている音が低い音から高い音になったら揚げり頃です。

焼きカブのしば漬けサラダ

(材料) 4人分

カブ	1～2 個(約 120g)
しば漬け	30g
塩	少々

(作り方)

- ① カブは茎を1～2cm 残して葉を切り、縦半分にして薄切りにします。
- ② しば漬けはせん切りにします。
- ③ カブに塩をまぶし、しば漬けと混ぜてアルミ箔に広げ、焼きます。
両面焼きグリル 上・下 強火 約 2 分

<一人あたりの栄養量>

エネルギー	9kcal
たんぱく質	0. 3g
脂質	0g
食塩	0. 4g

茶碗蒸し

(材料) 4人分

鶏ささみ	1 本	卵	2 個
酒	小さじ 1/2 杯	出し汁	2 カップ
生シイタケ	2 枚	A 塩	小さじ 1/4 杯
茹でぎんなん	4 個	淡口醤油	小さじ 1/2 杯
ミツバ	4 本	みりん	小さじ 1/2 杯

(作り方)

- ① 鶏肉はそぎ切りにし酒をふっておきます。
- ② シイタケは半分に切ります。ミツバは 3cm の長さに切ります。
- ③ 卵をしっかりと割りほぐし、人肌程度に温めた A を合わせて裏ごしします。
- ④ 器に①、シイタケ、ぎんなんを入れ③を流します。1 個ずつアルミ箔で蓋をして、オーブンで蒸します。

ガス高速オーブン 160℃ 約 13 分 保温 10 分

蒸らしの残り 1 分のところでミツバを入れます。

<一人あたりの栄養量>

エネルギー	61kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	2g
食塩	0.6g

りんごのシャーベット

(材料)4 人分

りんご	1 個
グラニュー糖	40g
水	300ml
レモン汁	小さじ 1 杯

(作り方)

- ① りんごは皮と芯を取り除き、薄切りにします。
- ② 鍋に、①、グラニュー糖、水を入れてりんごが柔らかくなるまで煮ます。
- ③ ②をミキサーにかけレモン汁を加えてバットに流し、冷凍庫で冷やし固めます。
(途中、数回かき混ぜると口あたりがなめらかになります。)

<一人あたりの栄養量>

エネルギー	80kcal
たんぱく質	0. 2g
脂質	0g
食塩	0g