えびと野菜の天ぷら

薄力粉の衣で作る、家庭向けの基本レシピ



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり	準備時間	調理時間
2人分	約20分（解凍を除く）	約20分

材料 INGREDIENTS

- えび（無頭・殻付き、中サイズ）
  6尾（殻付きで約150g）
- かぼちゃ（種とわたを除く）
  100g
- なす
  1本（約80g）
- 大葉
  4枚
- 薄力粉（打ち粉用）
  約10g
- 揚げ油（なたね油など）
  約1,000ml／深さ約3cm
- 薄力粉（衣用）
  100g
- 溶き卵（衣用）
  25g（約1/2個分）
- 冷水（衣用）
  150ml
- だし汁（天つゆ用）
  120ml
- しょうゆ（天つゆ用）
  30ml
- 本みりん（天つゆ用）
  30ml
- 大根（薬味用）
  100g
- しょうが（薬味用）
  5g

道具 EQUIPMENT

深い揚げ物鍋（内径約20cm）、油用温度計、菜箸、かす揚げ、網付きバット、ボウル、計量器具、包丁、まな板、ペーパー、小鍋

下準備と作り方

水気を拭き、冷たい衣を軽く合わせ、少量ずつ揚げます。

01 えびの下準備

冷凍えびは表示に従い完全に解凍。尾を残して殻と背わたを除き、洗って拭く。尾先・中央の剣先を切り、尾の水分をしごき出して拭く。腹に浅い切り込みを3〜4か所入れ、軽くのばす。揚げる直前まで冷蔵する。

02 野菜・薬味・天つゆを用意する

かぼちゃは皮付きで5〜7mm厚さの4切れ、なすは縦4等分。大葉も洗い、野菜の水気を拭く。大根・しょうがをおろし、大根の汁を軽く切る。天つゆの材料を小鍋で沸かし、弱火で約1分煮て火を止める。

03 油を熱し、衣を合わせる

油は深さ約3cm、鍋の高さの半分以下とし、鍋・熱源の指定油量を優先して170℃に熱する。冷やした卵25gと冷水150mlを混ぜ、冷やした薄力粉100gを加え、菜箸で小さな粉の粒が少し残る程度に軽く合わせる。

04 野菜を少量ずつ揚げる

打ち粉を薄く付け、余分を落として衣を付ける。170℃でかぼちゃ3〜4分、なす2〜3分を目安に揚げ、固まってから返す。かぼちゃは竹串が通るまで。大葉は裏側だけに粉と衣を付け、衣側を下に30〜60秒揚げる。

05 えびを揚げ、盛り付ける

揚げかすを取り175〜180℃に整える。えびに薄く打ち粉と衣を付け、2〜3尾ずつ2〜3分、途中で返して揚げる。最も太いものを割り、中心が白く不透明になるまで加熱。網で油を切り、重ねず盛り、つゆと薬味を添える。火を止める。

おいしく仕上げるポイント COOKING NOTES

衣は揚げる直前に作り、氷を直接加えない。具材を詰め込まず、次を入れる前に油温を確認。時間は大きさで変わるため、火の通りを確認する。加熱中は離れない。生のえびに触れた手・器具は洗浄し、余った衣は保存・再利用しない。

保存 STORAGE

残りは重ねず速やかに粗熱を取り、清潔な容器で冷蔵し、翌日までを目安に食べ切る。つゆ・薬味は別保存。トースターやオーブンで中心まで十分に温め直す。焦げそうならアルミホイルをかぶせ、機器の説明書に従う。常温に長く置かない。

元記事：世界のおいしい物語のサイト内で「DM0009」または「天ぷら」を検索。