



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

あさはた蓮根の天ぷらいろいろ

栄養価
（1人分）



エネルギー:239kcal タンパク質:6.7g 脂質:12.3g
食塩相当量:2.3g ※ころも(卵水・薄力粉)を2割使用したものとして計算しています。
(栄養価計算:県西部健康福祉センター健康増進課)

静岡市の麻機地区で収穫される「あさはた蓮根」は、糸を引くほどの粘りと、シャキシャキとした食感が特徴。徳川家康も好んで食べたという逸話も残る良質な蓮根です。この食材を静岡市葵区「天文本店」の萩原康宏さんに料理していただきました。

■材料【4人分】 [天つゆ]かつお節20g(粉末だし適量でも可)、みりん40cc、醤油40cc、水160cc [天ぷら]あさはた蓮根16cm、大葉4枚、焼き海苔1/2枚、ロースハム4枚、卵水(卵1個と冷水を溶かしたもの)200cc、薄力粉200g、油(お好みの植物油)

■作り方 所要時間:約45分 [天つゆ] ①鍋に水を張り火にかけ、かつお節、みりん、醤油を同時に入れ沸騰させる ②火を止め5分ほど冷ましてから布で濾し、かつお節を取り除いたら天つゆが完成 [天ぷら] ③皮を剥いたあさはた蓮根を[A]5mmくらいの厚みで24枚、[B]1cmくらいの厚みで4枚に輪切りにする ④[A]の蓮根2枚の間にハム、大葉、4等分にした海苔をそれぞれ挟む ⑤卵水と薄力粉を混ぜ合わせた衣を[A]と[B]それぞれにからめ、190℃に熱した油で揚げる ⑥3分ほど揚げて油の泡が小さくなってきたら天紙に上げて出来上がり。

ポイント

- ・高温の油でカリッと揚げる ⑤のポイント
- ・ハムを挟んだ蓮根は油が跳ねやすいので注意 ⑤のポイント
- ・醤油やポン酢で食べるのもオススメです



作り方動画
公開中!

YouTube

仕事人
紹介



はぎわら
やすひろ
萩原
康宏さん

静岡市出身。天ぷらの老舗・天文本店の5代目として生まれる。大学卒業と同時に家業に就き、先代から技術を継承。その間、帝国ホテル元料理長の村上信夫氏から指導を受け、村上氏から贈られた言葉「美味しい天ぷらは愛情と研究と真心から生まれる」を励みに、現在も精進を続ける。老人ホームや児童養護施設への慰問も積極的に行っている。

てん ぶん
天文本店 静岡市葵区七間町4
静活ボウリングビル1F

※現在は上記店舗で営業中。2018年初頭より従来の店舗(静岡市葵区七間町14-3)で営業予定。

☎054(252)0510 FAX)054(254)0510