



2月の郷土料理

大分県の郷土料理「といてん」

鶏肉を多く食べることで知られる大分県。鶏肉が高価な食材だった時代、家庭では衣がたっぷりついた「とり天」が作られていた。厚い衣がかさ増しになり、家族が多くてもみんなで鶏肉を味わうことができる。「とり天」は県内初のレストラン「東洋軒」が発祥とされている。



レシピ

材料4個分

- ・鶏もも肉…400g ・しょうゆ…大さじ1と1/3
- ・おろしにんにく…少々 ・塩…1g
- ・砂糖…5g ・薄力粉…50g ・たまご…1/2個 ・水…適宜
- ・揚げ油…適宜

- 1 鶏肉を一口大に切る。
- 2 ポリ袋に鶏肉とおろしにんにくを入れ、手でもむ。しょうゆと砂糖を加え、さらにもみ込む。
- 3 箸でさっと材料をかき混ぜて衣を作る。
- 4 3に2の鶏肉を入れて軽く混ぜ、175～180℃の揚げ油で揚げる。美味しそうないろになって膨らんだ感じになったら、鍋からあげる。



●は今までに紹介紹介した都道府県です。