



てんぷら近藤
店主に教わる

天ぷらの 極意



アルホ
本 胡麻油®



私の天ぷらとは

油で揚げる料理ですから一般的には揚げ物ですが、私は「蒸し物」でもあると考えています。なぜなら、衣に包まれた素材は油で揚げた後の余熱で蒸され、衣の中で素材の旨みを閉じ込めます。それを丸ごと味わう料理ですから、天ぷらは「蒸す」という表現が最適なのではと思うのです。素材重視の天ぷらは、旨みはもちろん、いかにその香りや色を引き立てるかが腕の見せどころ。衣づくりから揚げ方、その後の余熱時間までも大切にしてこそ、おいしい天ぷらになります。多くの方に天ぷらの揚げ方を知っていただけたら本望です。

「てんぷら近藤」店主 近藤 文夫



マルホン胡麻油 一筋

私は50年以上、マルホン胡麻油だけで揚げ続けています。太白胡麻油はごまを焙煎せず生のまま搾ったもので、煎ったごま特有の香りは無く、これに香りおだやかな焙煎胡麻油をブレンドして使っています。焙煎胡麻油は高温加熱に一層強く、魚をカリッと揚げるのに必要なものです。そして、揚げた後にほんのりごまの香りがすることで、素材の旨みをより引き立たせることができます。

揚げ油は 胡麻油が最適

天ぷらに胡麻油が最適といわれる理由は酸化しにくく、高温加熱に強いから。

油切れが良く、胸焼けなどの油酔いも起きにくいため、時間が経ってもおいしく食べることができます。



— 天ぷらにおすすめな胡麻油の種類 —

生搾り胡麻油

ごまを生のまま搾っているので香りがありません。

豊かなごまのコクとすっきりとした後味が特徴です。

素材の持ち味を活かす万能オイルです。



竹本油脂の生搾りごま油
太白(たいはく)胡麻油

生搾りごま油の元祖
多くの料理人が愛用する逸品です。

焙煎胡麻油

ごまを焙煎してから搾ったごま油。

香ばしい風味が特徴で中華料理や韓国料理などでよく使われます。



竹本油脂の焙煎ごま油
太香(たいこう)胡麻油

一般的な胡麻油よりおだやかな焙煎感で上品な香り立ちが特徴です。

ご家庭では揚がり具合と風味の面から、
太白胡麻油と太香胡麻油を
3:1の割合で混ぜて揚げることを
おすすめします。

3 : 1



そのまま
揚げ油に
ぴったり

天ぷら油 咲



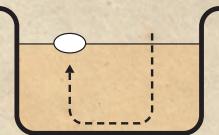
太白、太香は竹本油脂の登録商標です。

油の温度の見分け方



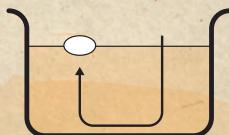
160°C

- ・衣が鍋底についてからゆっくり上がる。



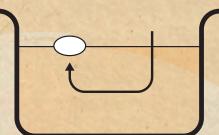
170°C

- ・衣が鍋底についてからすぐに上がる。
- ・油のはねる音：ジュワ



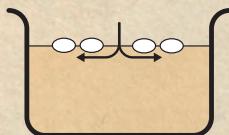
180°C

- ・衣が鍋底につく前に上がる。
- ・油のはねる音：ジャッ



190°C

- ・衣を入れた瞬間一気に広がる。
- ・油のはねる音：シャー



POINT

温度は揚げる前だけでなく、揚げている最中にも確認します。

まとめて揚げると温度が下がるために、全てのネタを入れ終えた時に最適温度となるよう温度を調整し、その後も一定の温度で揚げ続けることが重要です。

てんぷら近藤オリジナル 衣の作り方

— 材料(基本の分量) —

水	500ml(約5°C)
卵	Lサイズ1個
薄力粉	250ml(ふるっておく)



1

まず、卵水をつくる。

水の中に卵を入れる。



2

菜箸4本(あるいは粉箸)を使い、
卵白のかたまりが残らない様に
底の方からしっかりと溶きほぐす。



3

溶きほぐせると、上面に細かい泡が
出てくる。



4

泡を取り除いて、サラサラな卵水
のみ残す。

POINT

スーっと流れる薄い衣が理想です。薄い衣で揚げると、衣が油を吸いすぎないため、軽い衣に仕上がります。また、衣に包まれた素材が中で蒸され、旨みや香りを最大限に楽しめます。



④の卵水の内、250mlをボウルに入れる。

薄力粉の約1/3量を加える。
泡立て器で8の字を描くように混ぜる。

6回ほど混ぜたら、残りの薄力粉を2回に分けて加え、都度8の字を描くように混ぜる。
ダマが残る程度に混ぜると、グルテンができず軽い食感に揚がる。

卵水は、衣を薄めるための調整用としてとっておく。
※揚げる内に、素材にまぶした粉が衣に混ざり、濃くなってしまいます。その場合は、卵水を加えて薄めます。

王道を極めたい

車海老



前足と頭の間に指を入れて、頭の殻のみをつまみ、外し取る。



胸部のつけ根をつまみ、前足ごと胸部を外し取る。



背ワタを引っ張って抜く。



尾びれと尾節(尻尾の尖った殻)を寄せて切り落とす。
包丁の刃先で尾節をしごいて中の水分を抜く。



まず殻の1節目を剥き、次に残りの殻をむく。尾側の1
身の内側に短く浅い切り目を4つ入れる。
節は残す。





背側の身を親指と人差し指で強くつまみ、身をブリっと押し出す。3~4カ所行う。身がまっすぐになり、曲がらず真っ直ぐに揚がる。



下ごしらえした海老。



尾びれを持って、海老に軽く薄力粉をつける。



海老を衣にくぐらせ、衣を落とさないようにさっと鍋に入れる。



180℃で揚げる。身が曲がらないように油に入れると、転がすように数回裏返す。



泡が少なくなり、“パチパチ”と音がしたら鍋から上げ、後は余熱で。



衣はカラリとしつつ、中心はレアで柔らかい。海老の旨みが最高に引き立つ状態。

POINT

温度は揚げているときの温度です。
海老の場合は180℃を保って揚げると、
油っぽくなりません。

油に散った衣は、
油がいたまないよう
まめに取り除いてください。

一本揚げで旨み溢れ出る

アスパラガス



アスパラガスを手にのせて、根元に近い部分をしならせて折る。



自然に折れた上の部分を使う。根元は固いので使わない。



薄力粉をまぶし、少しはたいて余分な粉を落とし、衣にくぐらせる。



175°Cで揚げる。



泡が落ち着いてきたら裏返す。根元から出る泡が少なくなったら揚げ上がり。



目指すは、切り口から水分がにじみ出る状態。みずみずしい香りが広がります。

POINT

アスパラガスは太くて穂先が締まった色のきれいなものを選んでください。

外はサクッと中はしっとり

茄子



ガクを切り落とし、上下半分に切ってから縦半分に切る。



切り口を下にして、上側はへタの方を、下側は先端を各2cmほど残し、幅2~3mm間隔で切る。



上から押して、切り目が少しづれるように整える。



切れ目を開きながら薄力粉をまぶし、少しあたいて余分な粉を落とす。



衣にくぐらせる。



皮面を上にして、175°Cで揚げる。



中面の衣が固まったら、裏返す。箸で掴まず茄子の下に箸を入れて転がすように裏返す。



数回裏返しながら揚げて中面が少し色づいたら揚げ上がり。目指すは、外はサクッと中はしっとりジューシーな仕上がり。

POINT

切れ目を入れることで、比較的短時間で火が入り、油の吸い過ぎを防ぎます。

ジューシーな旨みと香りを引き出す

まいたけ



根元に包丁で切れ込みを入れる。



手で裂いて二つに分ける。



全体に薄力粉をまぶし、少しあはてて余分な粉を落とす。



衣にくぐらせ、余分な衣を落とす。



175°Cで揚げる。



裏返しながら2分半ほど揚げる。ほんのり色づいて小さな泡が少なくなったら揚げ上がり。



水分が多くジューシーなまいたけの香りが溢れる仕上がりに。

POINT

包丁で切らず手で裂いた方が、
水分や香りがとぶのを
防ぐことができます。

半生で甘みを生かす

帆立



貝柱の下に貝べらを差し込んで、殻から剥がす。



紐や内臓などを下に押して貝柱 下ごしらえした貝柱。



帆立に薄力粉をまぶす。



たっぷり衣をつけ、衣を落とさないように素早く鍋に入れる。



180°Cで揚げる。下側が固まってきたら箸で裏返し、その後も何度も裏返す。



泡が少なくなり、揚げる音が小さくなったら揚げ上がり。



余熱で火が入ることも考慮して半分くらいのレアがベスト。帆立の旨みと甘みが最も感じられる状態。

POINT

塩とわさびで食べると
帆立の旨みが
引き立ちます。

にんじんの 寄せ揚げ



寄せ揚げとは

細く切った具材を油一面に広げてから
1カ所にまとめる揚げ方です。



ヘタを落として6cmの輪切りにする。



皮をむいて、厚さ2mmに切る。



繊維に沿って、幅2mmの千切りにする。



下ごしらえしたにんじん。



5

薄力粉をまぶし、1本1本に絡める。



6

にんじんが浸る程度に衣を入れ、卵水を穴杓子2杯分入れて薄め、穴杓子でくいながら絡める。



7

穴杓子1杯分のにんじんをすくい、175℃以上に熱した油にゆっくり乗せるように入れる。



8

1本ずつ火が通る様に軽く散らす。シャーと細かい泡が発生する。



9

その後、すばやく箸で1ヵ所に集める。



10

裏返し、火を切って140℃程度の余熱で火を通す。離れたにんじんは上にのせるだけOK。



11

ふくら寄せてまとめると、サクサクした食感とにんじんの甘さが際立つ。

POINT

油一面に散らすことで1本ずつに火が入り、水分が抜け、甘味が凝縮されます。

旨みと食感を楽しむ

かき揚げ

(小海老、いんげん、しいたけ)

(2人分の目安)
具材

小海老 10尾
いんげん 6本
しいたけ 1個



1



小海老の大きさに合わせていんげんを切る。

2



しいたけの軸を回しながら切りとる。

3



しいたけを縦半分に切って、小海老の厚みと同等の厚さに切る。

4



下ごしらえした小海老・しいたけ・いんげん。



5

具材全体に薄力粉大さじ2杯程度をまぶし、からめる。



6

具材が浸る程度に衣を入れて軽く混ぜる。(穴杓子を使用)
そこに、穴杓子2杯分の卵水を入れて衣を薄める。穴杓子で
すくいながらからめ、具材のバランスが均等になるようにすくう。



7

すくった具材を、180℃に熱した油に端から(鍋の
側面につけるように)ゆっくり入れる。



8

厚みが足りない場合は上から具材を追加でのせる。



9

裏面がしっかりと固まったら裏返す。



10

泡が少なくなったり、揚げ音も小さくなったら揚げ上がり。



11

小海老と野菜に丁度よく火が入り、彩りも鮮やか
なかき揚げに。

POINT

具材の大きさを揃えると、
火の通り時間にバラツキが
出ず固くなりにくいです。

天つゆの作り方

— 材料(基本の分量) —

水	400ml
みりん	100ml
醤油	100ml
かつお節	ひとつかみ



水とみりんを鍋に入れ、強火にかける。かつお節を加える。



沸騰してから2~3分ほど煮立てて、アルコール分を飛ばす。



醤油を加えて再び沸騰させ、約1分煮立てたら火を止める。



ざるにクッキングペーパーをしき、つゆを濾す。



完成。天つゆは常温で食べるのがおすすめ。煮物やめんつゆとしても使える万能なつゆです。

POINT

塩、天つゆどちらで食べるかはお好みに合わせて選んでください。

まいたけやキスなどの魚は天つゆがおすすめです。

おいしい天ぷらで喜んでいただく
ことが私の使命ですから、油への
こだわりはこれからも決して譲れ
ないところです。

マルホン胡麻油を長年愛用して
いる私自身、病気にもならず健康
でいられるのは胡麻油のおかげ
かも知りません。

ご家庭でもぜひ、胡麻油で揚げる
本格的な天ぷらをお試しください。



こんどう ふみお
近藤 文夫
「てんぷら近藤」店主



1947年、東京生まれ。東京・お茶の水「山の上ホテル」の「和食てんぶら山の上」から修業をはじめ、23歳で料理長に抜擢され20年以上にわたり勤めあげる。

1991年、銀座に「てんぶら近藤」を開業。魚介類一辺倒だった江戸前天ぷらに野菜を取り入れた天ぷら業界きっての風雲兒。

2019年、天ぷら職人として初めて「現代の名工」に選出される。

てんぶら近藤

<https://tempura-kondo.com/>

竹本油脂株式会社

<https://www.gomaabura.jp/>

☎ 0120-77-1150

2023年4月発行