

7月23日は「天ぷらの日」

天ぷらはスタミナ補給に最適！旬の食材をおいしく食べて夏バテ予防！ ～夏の天ぷらレシピご紹介～

「人々の健康で豊かな食生活に貢献する」をグループ経営理念に、小麦、大豆、菜種、トウモロコシなどから様々な製品を製造販売する“穀物ソリューション・カンパニー”昭和産業株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長執行役員 新妻一彦）から、発売60周年を迎えた「昭和天ぷら粉」を使った、夏におすすめの天ぷらレシピをご紹介します。

新型コロナウイルス感染症の影響が続き、まだまだ予断を許さない今夏。在宅ワークなどで通勤時間が減り、食事の支度にひと手間かける方も増えています。今年は夏のパワーメニュー「天ぷら」に挑戦して、しっかり栄養補給！暑さに負けない体づくりをして夏を乗り越えましょう！

夏の暑さに負けないよう、天ぷらを食べて元気に過ごそう！ という想いから生まれた「天ぷらの日」※

7月23日を含む毎月23日は「天ぷらの日」。

7月23日頃は、二十四節気のうち1年で最も暑さが激しくなる「大暑」にあたり、疲労回復に適した天ぷらを食べて元気に過ごそう、という想いから「天ぷらの日」が生まれました。

「天ぷらの日」は「土用の丑の日」「焼肉の日」（8/29）と共に、食べ物の「夏バテ防止の三大記念日」といわれています。魚介類や野菜を衣で包み、油で揚げる天ぷらは、素材の旨みや甘みを引き出し、栄養も逃がさず調理できる日本料理。「昭和天ぷら粉」を使えば簡単にサクッと香ばしい天ぷらが作れ、野菜が苦手な方もおいしく食べられます。ぜひご家庭で揚げたての天ぷらをご賞味ください。

※引用元：雑学ネタ帳「天ぷらの日」

レシピは、社内認定制度「SHOWA マイスター(天ぷら)」シニアマイスターが考案！

シニアマイスター：薄井 富美子

所属：商品開発研究所 家庭用グループ 主任

入社以来、主に家庭用および業務用天ぷら粉やホットケーキミックスなどの商品企画・開発に携わる。商品を使用した数々のレシピの考案、料理教室の講師など、販促活動も行っている。また、CM撮影時の天ぷら調理も担当している。

【コメント】

今回のレシピは、「夏バテ防止」「栄養補給」をキーワードに、家にある食材で気軽に作れるよう考えてみました。おうちごはんのレパートリーを広げる機会になるよう、ぜひチャレンジしてみてください。

シニアマイスター：藤野 卓也

所属：ミックス・パスタ事業統括室 カテゴリーリーダー

入社以来、主に天ぷら粉や油などの業務用商品の販売に携わる。食品メーカー様や中食・外食企業様向けの販促活動のほか、スーパーのバックヤードへの技術指導を担当した経験も豊富である。

【コメント】

天ぷらは家にある食材と天ぷら粉があれば簡単に作れます。1種類でも「おかず」や「おつまみ」になりますので、揚げたての天ぷらをぜひ試してみてください。

今回は「天ぷら粉黄金」を使った天ぷらメニューをご紹介します。



サクッと納得の天ぷらに仕上がる パンプキンパウダー入りで黄金色
『天ぷら粉黄金』

衣・素材の味を引き立てるため小麦の中心部分からとった薄力小麦粉を使用しております。卵粉とパンプキンパウダーにより、香ばしい揚げ色とおいしさ、サクミを与えました。水に溶くだけで、家族が喜ぶ“ひとつ上の天ぷら”を手軽に揚げられる、当社最上級の天ぷら粉です。
内容量：450g

暑い時は冷たくてさっぱり、食欲が進む冷製茶漬け！
エビと野菜のかき揚げでバランスよくしっかり栄養補給！『冷製天茶漬け』



【材料】2人分

「天ぷら粉黄金」 50g 水 60ml 「健康こめ油」 400～600ml
むきエビ 50～70g 三つ葉 20～30g 玉ねぎ 小 1/2 個
みょうが 1 個 わさび 適宜 ごはん 200～300g
昆布茶粉末 小さじ 2 緑茶またはほうじ茶 400～500ml 氷 適宜



おすすめの揚げ油『健康こめ油』

まろやかな甘みで素材の味を引き立てる「健康こめ油」は、天ぷらにもおすすめ！
ビタミンEを豊富に含む、栄養機能食品です。
揚げ油からも栄養をチャージして、暑い夏を乗り切りましょう！

【作り方】

1. お茶は冷蔵庫などで冷やします。ペットボトルのお茶でも OK です！
2. 玉ねぎは薄切り、三つ葉は 3 cm 長さ位に切ります。
むきエビは背ワタがある場合は取り除きます。
みょうがは薬味用に千切りにします。
3. ボウルに分量の水と天ぷら粉を加え、40 回くらいまぜ衣を作り、
1 の野菜と 2 のエビを入れよく混ぜ合わせます。
★1) 固めの衣に仕上げるのが成功のポイント。
具材と絡めた時に衣が残らない程度が目安です！
4. フライパンや揚げ鍋に 1～2 cm の高さまで油を入れ 170℃ に熱します。
5. 3 のかき揚げ種を 2～4 等分して揚げます（揚げ時間目安：約 2 分）。
★2) 揚げるときのひと工夫で各段に完成度が上がります。
オープンペーパーの上に、形を整えた具材を乗せて一緒に油に投入すると崩れにくく、上手にかき揚げが作れます。
揚げている間にオープンペーパーは自然に剥がれます。
6. 揚げたらしっかりと油を切ってバットなどに重ねないように並べます。
7. 丼などにご飯を盛り、昆布茶小さじ 1 をふりかけ、
1 の冷やしたお茶をかけお好みで氷を入れます。
6 のかき揚げをのせ、わさび、みょうがを添えてお召上がりください。
ごはんは水で洗って粗熱とぬめりを取ると、一層ひんやりさっぱりです！



暑さで食欲があまりない時でも、「冷製天茶漬け」にして食べれば、さっぱりと召し上がれます。
ごはん、野菜、植物油脂などがバランスよく摂取でき、少量でもカロリーもしっかり摂れます。
また、塩分、水分も一緒に補給できるので熱中症予防にも繋がります。
エビと玉ねぎで甘み豊かに仕上げたかき揚げは、わさびとみょうがの薬味をピリッと利かせていただきます。

ビール、ワイン、ハイボール、日本酒、何にでも合う万能おつまみ！
カラフルなお料理で、家飲み時間を楽しんでみては？『三色おつまみ天ぷら』



【材料】 2～3 人分

「天ぷら粉黄金」 50～60g 水 75～90ml
「オレインリッチ」 300～400ml 「エクストラバージンオリーブオイル」 100ml
カニ風味かまぼこ 8 本 アボカド 1/2 個 さけるチーズ 50g
焼き海苔 2 枚 打ち粉（天ぷら粉）大さじ 3 レモン 1/4 個

おすすめの揚げ油

『オレインリッチ』『エクストラバージンオリーブオイル』MIX



あっさり・油っぽくなく素材の味を引き立てる『オレインリッチ』に、フルーティーな香りが特長の『エクストラバージンオリーブオイル』をブレンドするのがおすすめ！風味豊かな天ぷらに仕上がります。

【作り方】

1. アボカドは皮とタネを取り、楕円形に 8 等分に切ります。
2. さけるチーズはカニ風味かまぼこ等の長さに合わせて切り 8 等分にします。焼き海苔は 1 枚を縦に 4 等分します。
3. カニ風味かまぼこ、アボカド、チーズを組み合わせて海苔を巻きます。
4. ボウルに分量の水と天ぷら粉を加え、40 回くらいまぜ衣を作ります。
→水と天ぷら粉の分量は、「天ぷら粉黄金」100g に対し、水 150ml の割合を基準に、天種の大きさに合わせて調節してください。
5. フライパンや揚げ鍋に 1～2 cm 高さまで油を二種共入れ熱します（温度目安：170℃）。
6. 3 の海苔で巻いた天種に打ち粉をまぶし、4 の衣を付けて揚げます（揚げ時間目安：約 2 分）。
7. 揚げたらしっかりと油を切ってバットなどに重ねないように並べます。
8. 皿に盛り、お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。

体の熱を取ってビタミンで疲労回復！
油を吸収しやすいナスは肉で巻いてヘルシーに揚げよう！『ナスの肉巻き天ぷら』



【材料】 2～3 人分

「天ぷら粉黄金」 50～80g 水 75～120ml
「オレインリッチ」 400～600ml
ナス 2～3 本 豚薄切り肉 150～200ml オクラ 3～6 本 塩 少々
打ち粉（天ぷら粉）大さじ 3～4 しょうが醤油又は田楽みそ お好み



おすすめの揚げ油『オレインリッチ』

オレイン酸(オメガ9)を 80% 含有※したプレミアムな健康ひまわり油。
あっさり・油っぽくない・素材の味を引き立てるため、油を吸収しやすいナスを調理する時にもぴったりの油です。『オレインリッチ』は、コレステロールゼロでビタミン E も豊富な栄養機能食品です。※当社調べ

【作り方】

1. ナスはへたを取り縦に 2～3 か所皮をむき、4～6 等分に切ります。水にさらしてアクを抜きしっかりと水気を切りましょう。
2. オクラはへたと額を取り、塩を振って板ずりして爪楊枝で数か所穴をあけます。※穴をあけることで揚げているときの破裂を防ぎます。
3. 1 のナスへ豚薄切り肉をしっかりと巻きます。
4. ボウルに分量の水と天ぷら粉を加え、40 回くらいまぜ衣を作ります。
→水と天ぷら粉の分量は、「天ぷら粉黄金」100g に対し、水 150ml の割合を基準に、天種の大きさに合わせて調節してください。
5. フライパンや揚げ鍋に 1～2 cm 高さまで油を入れ熱します（温度目安：180℃）。
6. 3 の肉を巻いたナスに打ち粉をまぶし、4 の衣を付けて揚げます（揚げ時間目安：3 分）。オクラも衣を付けて 1～2 分揚げます。
7. 揚げたらしっかりと油を切ってバットなどに重ねないように並べます。
8. 皿に盛り、しょうが醤油や田楽みそなどお好みでお召し上がりください。ポン酢もさっぱりしておすすめです！

今夜食べたい！夏にオススメの理由



三色おつまみ天ぷら

アルコールを摂取するときに、一緒に食べると良いといわれるたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を網羅したおつまみ天ぷらです。どんなお酒にも合うように、和洋の食材を組み合わせました。
良質たんぱくを含むチーズ、ビタミンや食物繊維豊富なアボカドとの相性も抜群。焼き海苔に含まれるビタミン A は油と一緒に摂取すると吸収力がアップするので、実は天ぷらにオススメの食材です！



ナスの肉巻き天ぷら

夏野菜の代表「ナス」は天ぷらの王道食材ですが、そのまま天ぷらにすると油っぽくなりやすいのが難点。
そこで、豚肉で巻くことで吸油を抑え、おつまみにも夕食のメインメニューにもなる、ボリューム感のある一品に仕上げました。
ナスは体温を下げる効果があるといわれている野菜。たんぱく質、ビタミン B1 が豊富な豚肉を巻くことで、しっかり栄養補給でき、夏バテ防止にもなります。一緒に揚げた夏野菜オクラのネバネバも、夏バテ防止にオススメです。

まだまだあります！天ぷら粉活用術（オススメアレンジレシピ）公開しています。

URL : <https://www.showa-sangyo.co.jp/enjoy/recipe/recommend/>

参考 1) 社内認定制度「SHOWA マイスター（天ぷら）」について

昭和産業では、当社がこれまでに蓄積してきた天ぷら、天ぷら粉に関連した知識、技術、技能などの資産を体系的に整理し、次世代へ継承して、さらに発展させることを目的とした当社独自の社内認定制度「**SHOWA マイスター（天ぷら）**」を 2019 年度より導入しています。役員を含む全社員が対象であり、初級、中級、上級の 3 階級のうち、これまでに「初級」632 名、「中級」598 名が認定されています。

参考 2) シニアマイスターについて

「SHOWA マイスター（天ぷら）」の検定で資格認定される初級～上級とは別に、上級資格者を輩出するための先導役として、商品開発、販売、技術指導等で長年天ぷらに関り、高度な知識とスキルを持つとして任命を受けた特別な 2 名であり、検定責任者として資格認定を行うとともに、検定試験のための教材や、試験問題作成などに携わっています。

<お客様からのお問い合わせ窓口>

昭和産業株式会社 お客様相談センター
フリーダイヤル：0120-325-706（平日 9 時～17 時）

<本件に関する報道関係の方のお問い合わせ先>

昭和産業株式会社 経営企画部 コーポレート・コミュニケーション室 担当：赤松
TEL：03-3257-2042