

天ぷらとフリッター 何が違うの？

東京聖栄大学健康栄養学部食品学科 調理科学研究室

青木瑞季 綾望美 小澤由佳 栗山晃輔 小林智加 鈴木かえと

揚げ物とは

120～180℃の高温の油の中で加熱される調理で、天ぷらやフリッターは小麦粉を水などで溶いた衣を食材につけて揚げる「衣揚げ」のひとつです。揚げることにより材料（特に衣）の水分が蒸発し、同時に油が食品に浸透する「油と水の交代」が生じるため、油脂の風味が加わると共に、脱水された衣の食感を楽しむことができます。

天ぷらとフリッターの関係

フリッターは、洋風天ぷらのことで、ラテン語で「揚げ物」を意味する「frictura」が語源とされ、「揚げ物料理」全般を指しています。小麦粉の衣に牛乳や砂糖を加えたり、香辛料で風味づけをすることもあります。バターを揚げ油に用いることもあります。アメリカやヨーロッパではメレンゲを混ぜた衣をつけて揚げることも多く、その場合には衣の中に多数の気泡を抱き込んだことによるフワツとした独特の食感が得られます。また、マレーシアなど東南アジアでも、イモ類などのフリッターを揚げる屋台が多数みられます。

日本の天ぷらは室町末期から江戸時代初期にかけて西洋料理のフリッターが南蛮文化として伝えられ、それが日本化したものとされています。薄力粉と卵水を手早く混ぜた衣をつけてからりと揚げ、サクツとした軽い食感が特徴です。江戸時代には、屋台で手軽に食べられるファーストフードでした。この他に西日本では魚のすり身を素揚げしたものを「天ぷら」という場合があり、愛媛県のじゃこ天ぷら[じゃこ天；雑魚（ざこ）を使った天ぷらが語源と言われる]や宮崎県日南市飴肥（おび）地区の飴肥天、薩摩揚げなどが知られています。

食べ方の違い

	ソース	特徴
天ぷら	天つゆ（大根おろし） 塩 など	カウンター席では一品ずつ揚げたてを頂くことができる
フリッター	タルタルソース・ピネガー オーロラソース など	お皿に乗せて提供される 東南アジアでは屋台もある

サクツとフワツの食感の違いを楽しんで！

小麦粉と水分からなる薄い衣の天ぷらはサクツ！メレンゲを使い空気を抱き込んだ衣のフリッターはフワツ！

天ぷらやフリッターをおいしく揚げるコツは小麦粉のグルテンの生成を抑え、衣の粘りを出さないようにすること。そのため、衣の材料はすべて冷やし、小麦粉は軽く数回サクツリと混ぜる程度にして、できた衣は時間をおかず、すぐにネタをくぐらせて揚げましょう。

◆レシピ（例）◆

～フリッター～

材料（4人分）

- ・卵白（メレンゲ）1個分
- ・水 130ml
- ・薄力粉 100g
- ・コーンスターチ 6g
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油（揚げ油）適量
- ・好みの野菜、肉、魚



〈作り方〉

1. ボールに卵白を入れ泡だて器で固く泡立てる。
2. 別のボールに薄力粉、コーンスターチ、塩、水を入れて手早く混ぜる。
3. そこに1の卵白を入れ、さっくり混ぜる。
4. 好みの具材を3の生地にくぐらせ油で揚げる。

～天ぷら～

材料（4人分）

- ・卵 1個
- ・水 200ml
- ・薄力粉 200g
- ・サラダ油（揚げ油）適量
- ・好みの野菜、きのこ、肉、魚



〈作り方〉

1. 薄力粉をふるいにかけて、振った薄力粉は冷蔵庫で冷やしておく。
2. ボールに水を入れボールを斜めにして薄力粉と卵を分けて入れる。
3. 箸を大きく動かし薄力粉と水、卵を軽く混ぜる。
4. 好みの具材を生地にくぐらせ油で揚げる。

魚のすり身を成型して素揚げしたものを「天ぷら」と呼ぶ地域もあります

宮崎県飴肥地方の飴肥天

日向灘の近海でとれる大衆魚をすり身にして揚げたもの。豆腐を混ぜ、味付けには味噌や醤油、黒砂糖を加えているため、見た目は薩摩揚げに似ていますが、ふわっとした食感で甘めの味が特徴です。



愛媛県のじゃこ天

愛媛県沿岸でとれる小魚を皮や骨ごとすり潰し薄く平らにして揚げたもの。ややジャリジャリ、キシキシといった食感があるのが特徴。「じゃこ天ぷら」あるいは「てんぷら」と呼ばれることもあります。

