

広島風お好み焼き

材料 (4人分)

| | | | |
|-----------------------|--------|---------|------|
| キャベツのせん切り | 1/4 個分 | もやし | 1 袋 |
| 豚肉 | 1/2 LB | そば又はうどん | 4玉 |
| 小麦粉 | 1カップ | 水 | 1カップ |
| 卵 | 4個 | | |
| かつおの粉、てんかす、塩、胡椒、青のり、油 | | | 各少々 |
| おたふくソース | 適量 | | |

- 1 ボールに小麦粉と水を入れて、小麦粉の玉(かたまり)がなくなるまでよくかき混ぜる。かたくなく、やわらかくなく、薄めに溶くのがコツ。
- 2 温めた鉄板に油を塗る。鉄板の温めかたで小麦粉の伸び具合が左右されるので、熱すぎないように、ぬるすぎないように、火加減の調整がコツ。
- 3 1の小麦粉を、クレープを焼く要領で好みの大きさに薄く丸く伸ばして焼く。
- 4 その上にかつおの粉をさらっとかける。かけすぎない様、何事も控えめに。
- 5 その上にキャベツのせん切りともやしをたっぷりとのせ、てんかすをパラパラとふり、軽く火を通した豚肉をのせてから好みに塩、胡椒する。
- 6 そば、又はうどんを、油をひいた鉄板の上で焼き、軽く塩、胡椒する。ほぐれにくいときは、水少々をふりかけてほぐす。
- 7 キャベツ、もやし、肉の上からへらで野菜を潰すように押さえ、軽く火を通す。その上にそば、又はうどんをのせる。
- 8 その上に、水どき小麦粉をつなぎとして適当にたらす。ここでも、多すぎぬ様、少なすぎぬ様がコツ。ひっくり返して、へらで良く押さえつける。強すぎぬ様、弱すぎぬ様。
- 9 鉄板の上に卵を一つ割り、黄身の部分を少し崩す。
- 10 卵の上に、焼いたお好み焼きを逆さにかぶせて、へらで押さえて火が通るまで焼く。
- 11 出来たら裏返して おたふくソースをかけ、青のりをパラパラふりかけて、熱いうちにさあ食べましょう！二つ折りにして、一口大に切れ目を入れると食べやすい。

食べ方いろいろ： 材料はいか、たこ、えび等など、何でも入れてみましょう。ビールのおつまみに、そば抜きでねぎをたっぷり入れても乙な味。お好みに応じて、紅生姜などをつけてもいいでしょう。