

3 月の献立：「お好み焼き」



◎料理説明

お好み焼きは日本風のパンケーキです。名前の通り魚介類、肉類、野菜類、好みの材料を混ぜ、少し甘くて香ばしいウスターソースに似た味のソースとマヨネーズをかけて頂きます。また、日本では大阪風（具材を全て混ぜてから焼く）と広島風（全ての具材を順に重ね、麺も加えて焼く）の２種類がとても有名です。今回は大阪風のレシピをご紹介します。

◎材料 2 人前 （20cm フライパン使用）

薄力粉（type405）	100g
かつお出汁顆粒	小さじ 1
玉子	2 個
水	100ml
キャベツ	200g
豚バラ肉	100g
紅生姜（ガリでも可）	25g ※なくても可
ねぎ	2 本
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
鰹節	少々
青のり	少々

◎作り方

- 1、ボールに出汁粉と小麦粉、卵を入れてホイッパーで混ぜ合わせる。
- 2、水を入れダマがなくなるまで混ぜる。
- 3、豚バラ肉を一口サイズにスライスする。
- 4、豚バラ肉をフライパンで炒め軽く塩をする。火が通ったら皿などに移しておく。
- 5、キャベツは粗みじん切りに、ネギは小口切りに、生姜は水気を切って粗みじん切りにする。キャベツ、ネギ、生姜、5 の豚肉を 2 のボールへ入れ混ぜ合わせる。

- 6、フライパンに油を大さじ2（分量外）入れ温める。
 - 7、油が温まったら5の生地を半量入れる。表面を平らに整え中火で3～5分程度焼く。
 - 8、全体が茶色く焼き色がついたらひっくり返し蓋をして3～5分焼く。※ふっくら仕上げるために生地は押さえつけない。
 - 9、火が通ったらお皿に盛りお好み焼きソースとマヨネーズ、お好みで鰹節と青のりをかけて完成。同様に手順6から残りの生地も焼く。
- ※魚介類がお好みの方は豚バラ肉の代わりにシーフードミックス（イカ、えび、貝類）などを入れても出来ます。

（料理：丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人）