



2017.07.01

静岡 + 広島



お好み焼き

1. 準備

- ・生地(お好み焼きの粉を水で溶いておく)
- ・キャベツ千切り
- ・ネギ千切り
- ・豚バラ肉(3つに切っておく)
- ・もやし(水を切っておく)
- ・イカ天(袋の中で砕いておく)
- ・かつお節 もしくは 削り節
- ・めん(富士宮のマルモ)
- ・シーフード、たまご、とろけるチーズ
- ・おたふくソース、青のり、ごま、マヨネーズ
- ・水、油、平皿、箸、ヘラ、お玉、ゴミ袋



2. 取り掛かる

- ホットプレートを温める(220℃)
- めん2袋開ける
- シーフードも炒め始める(チーズを使うなら要らない)
- 1袋につき水50ccを加えて柔らかくなるまで炒める
- おたふくソースを加える
- めんはプレートの端っこ もしくは 皿に移す
- 生地をお玉の丸い方を使ってすばやく薄く広げる
- 削り節をまく



3. 重ねる

- キャベツを乗せて、てっぺんにくぼみを作る
- くぼみにイカ天を入れる
- もやし、ねぎ、豚バラ肉を重ねる
- 生地をうすく垂らす
- 2つのヘラを使ってひっくり返す
- バラバラになったら生地の下に押し込む



4. ひっくり返す

- めんを炒める(160°Cに下げる)
- めんの上にシーフード もしくは とろけるチーズを乗せる
- めんの上に、本体を乗せる
- 本体の周りをへらで軽く押して生地が全体をおおうようにする
- しばらく蒸す
- たまごを割って円にして、本体を乗せる
- 本体をひっくり返す
- おたふくソース、青のり、ごまを乗せる
- マヨネーズは好きに
- 4つに切り分ける
- お皿に移して、次の準備(2.に戻る)



