



日本妈妈烹调的味道 / 日本のおふくろの味

安くて簡単！ 素朴に楽しめる鉄板焼き料理
お好み焼き（豚玉）

材料（4人分）

[生地]

●薄力粉 2カップ ●長芋 20～30g ●キャベツ 1/4個 ●天かす 適量 ●だし汁(昆布または、かつお) 1カップ
●卵 4個 ●豚バラ肉 200g ●ベーキングパウダー小さじ1 ●紅しょうが 少々 ●桜エビ 適量 ●マヨネーズ 大
さじ2

[ソース]

●市販のお好み焼きソース 適量 ●マヨネーズ 適量 ●和からし 適量

[トッピング]

●花かつお 適量 ●青のり 適量 ●紅しょうが 少々

作り方

- ① ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れて混ぜ、だし汁を半分ずつ加えながらこねるように混ぜる。
- ② すり下ろした長芋を①に加えて、ダマにならないようさらによく練る。
- ③ 大きめにみじん切りしたキャベツを加えて混ぜ、卵、天かす、マヨネーズ、お好みで紅しょうがや桜エビを入れ、空気を含ませる感じで混ぜる（混ぜすぎないように注意）。
- ④ 強火で温めたホットプレートまたはフライパンに油を全体に引いて、パンケーキを焼く要領で③を入れる。
- ⑤ ④の上に豚肉を伸ばしてのせ、弱火～中火で焼く。
- ⑥ 生地がふちがこんがり焼けてきたら、ひっくり返して、生地を押しながら均等な厚さに整える。
- ⑦ また裏返し、中まで火が通るように、両面きつね色になるまで弱火で焼く。
- ⑧ 焼き上がった生地に、お好み焼きソースやマヨネーズ、お好みで和からしを塗り、青のり、花かつお、紅しょうがをトッピングして出来上がり。

- * お好み焼きの定番といえば豚玉（豚肉と卵）ですが、豚肉のかわりにイカやひき肉、こんにゃくなどでも作れます。また、キムチやニラを入れると韓国料理のチヂミ風にもなるので、皆さんの母国の食材や調味料を混ぜて一工夫してみるのも良いでしょう。このほか、だし汁を少なめにした生地に木綿豆腐と卵を多めに入れると、ベジタリアン向けの卵焼き風お好み焼きにも早変わり！
- * ベーキングパウダーは生地をふんわりさせますが、なくても大丈夫。山芋とマヨネーズがふっくら仕上げの隠し業と隠し味になります。
- * お好み焼きで連想できるのは、インドネシアのムルタバや韓国のチヂミ。日本にもお好み焼きに対抗した広島風お好み焼きやもんじゃ焼き、モダン焼きなどがあり、それぞれ根強いファンを持っています。

即便宜又简单！ 质朴并快乐享受的铁板烧料理
杂样煎菜饼（猪肉和鸡蛋）

材料（4人份）

[备料] ●粘性差的面粉2杯 ●家山芋20～30g ●包菜 1/4个 ●炸好的碎末 适量 ●汤汁(海带或者是鲣鱼)1茶杯 ●蛋4个 ●猪五花
肉200g ●发酵粉小匙1 ●红姜 少许 ●樱虾(桃虾) 适量 ●蛋黄酱 大匙子2

[调味汁] ●市販的杂样煎菜饼调味汁 适量 ●蛋黄酱 适量 ●和式芥末 适量

[装饰] ●花鲣鱼 适量 ●青海苔 适量 ●红姜 少许

做法

- ① 将圆碗内放入面粉和发酵粉搅拌，一边再把汤汁分成一半一半的加入后揉捏。
- ② 再加入磨好的家山芋，为了使面粉不会粘成颗粒，要好好搅拌均匀。
- ③ 再将切得大一点的包菜添加在里面、蛋、炸好的碎末、蛋黄酱，可以根据个人口味再加入红姜和樱虾，感觉像稍微夹杂了空气一样搅拌（注意不要搅拌过头）。
- ④ 把油摊开在用强火烧热了的锅或是平底锅上。再根据烧薄煎饼的要领把③放进去。
- ⑤ 在④的基础上将猪肉拉平放在上面，用弱火～中火烧。
- ⑥ 如果饼的边缘烧到恰到好处差不多的话，就翻到另一面，边按饼边调整一下薄厚。
- ⑦ 再翻回到前面，为了把中间层烧透，要用弱火烧直到两面变到黄褐色为止。
- ⑧ 在烧好的杂样煎菜饼上涂上调味汁和蛋黄酱，根据个人喜好添加和式芥末，用青海苔，花鲣鱼，红姜做点缀后完成。

- * 虽说杂样煎菜饼的代表是猪肉蛋（猪肉和蛋），不过，用墨斗鱼和绞肉馅、魔芋等来代替猪肉，也可以做。同时，因为放入朝鲜泡菜和韭菜就能变成韩国风味的煎菜饼，所以诸位加入母国的食材和调料试着研究也好吧。此外，放少许汤汁的质地里多放一些木棉豆腐和鸡蛋的话，摇身一变就成为了适合素食主义者的煎鸡蛋风杂样煎菜饼！
- * 虽然发酵粉可以使饼变得蓬松，不过，即使没有也不要紧。山药和蛋黄酱软也可使其完成成为与众不同独特弄味道。
- * 从杂样煎菜饼可以联想到的是，印度尼西亚的特色饼和韩式小饼。日本也有与杂样煎菜饼对抗了的广岛风杂样煎菜饼，摩登烧烤等，它们都各自拥有着根深蒂固的爱好者。