



おふくろ

Japanese Home Cooking

にほん

日本のおふくろの味

あじ

やす かんたん そぼく たの てっぱんやきりょうり
安くて簡単！ 素朴に楽しめる鉄板焼き料理
このやぶたたま
お好み焼き（豚玉）

ざいりょう よにんぶん

材料（4人分）

【生地】 ●薄力粉 2カップ ●長芋 200～300g ●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

つく かた

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に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、こんにやくなどでも作れます。また、キムチやニラを入れた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くらませ上げる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。

Okonomiyaki (Buta Tama (pork and egg)) (the name means “as you like”)

Cheap and Easy to Make! A Simple and Enjoyable Hotplate Dish

Ingredients (Serves 4)

【Batter】 ●2 cups of soft flour ●20-30g *nagaimo* (mountain yam) ●1/4 head of cabbage ●As much *tenkasu* (bits of deep-fried tempura batter) as you like ●1 cup *dashi-jiru* (*konbu* or *katsuo*) ●4 eggs ●200g sliced pork belly ●1 tsp of baking powder
●A little pickled ginger ●As many small shrimp as you like ●2 tbsp of mayonnaise
【Sauce】 ●As much commercially available *okonomiyaki* sauce as you like ●As much mayonnaise as you like ●As much Japanese mustard as you like
【Topping】 ●As much shaved *katsuo* as you like ●As much *ao-nori* as you like ●A little pickled ginger

Preparation

- ① Mix the flour and baking powder together in a bowl. Add half the *dashi-jiru* at a time, while kneading to mix the ingredients together.
- ② Add the grated *nagaimo* to the mixture from step①, and knead well, ensuring that the mixture does not form clumps.
- ③ Add the roughly chopped cabbage and mix together. Add eggs, *tenkasu*, mayonnaise, and as much pickled ginger and as many small shrimps as you like, and mix the batter until it seems airy (be careful not to mix it too much).
- ④ Coat the entire surface of a hot plate or frying pan heated over a strong flame with oil, and pour in as much of the batter mixed in ③ above as required for the *okonomiyaki* pancake.
- ⑤ Spread the pork on top of the pancake, and fry over low to medium heat.
- ⑥ When the edges of the pancake are brown, flip it over and press on it to achieve a uniform thickness.
- ⑦ Turn the pancake over again, and fry over low heat until both sides are golden-brown and it is cooked all the way through.
- ⑧ Spread as much *okonomiyaki* sauce, mayonnaise, and Japanese mustard as you like over the pancake, then top with *ao-nori*, shaved *katsuo* and pickled ginger. The *okonomiyaki* is now ready to eat.

**Buta tama* (pork and egg) is the standard *okonomiyaki*, however squid, ground meat, *konnyaku* and other ingredients can be used in place of pork. Using *kimchi* and *nira* as ingredients, you can produce an *okonomiyaki* something like a Korean *chijimi*. You can try using ingredients and seasonings from your own country in an *okonomiyaki*. By reducing the amount of *dashi-jiru* in the batter, and mixing in more eggs and some firm tofu, you can also transform your *okonomiyaki* into a vegetarian omelet!

*While baking powder makes the batter fluffier, you don't have to use it. *Yamaimo* and mayonnaise make the batter fluffy, and also add extra flavors.

**Okonomiyaki* might make you think of Indonesian *murtabak* and Korean *chijimi*. In Japan as well there are various dishes that are similar to and yet differ from standard *okonomiyaki*, such as Hiroshima-style *okonomiyaki*, *monjayaki*, and “modern *yaki*,” and each has its own loyal fans.