



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 大きじ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。

Mudah dan murah ! Masakan Teppan-yaki yang sederhana Okonomiyaki (Buta-tama = Babi-Telur)

Bahan(untuk 4 orang)

[Bahan dasar]

● Tepung Hokuriki = 2 cup, ●Naga-imo (ubi panjang) = 20~30 gr, ● Kol = 1/4 buah, ●Sisa-sisa gorengan tempura = secukupnya, ● Kaldu dari rumput laut Konbu, atau ikan Katsuo = 1 cup, ● Telur = 4 butir, ●Daging babi = 200 gr, ● Baking powder = 1 sdt, ● Asinan jahe merah = sedikit, ● Sakura-ebi (udang kering) = secukupnya, ● mayones = 2 sdm

[Saus]

●Saus Okonomiyaki yang dijual umum = secukupnya, ● Mayones = secukupnya, ● Mostar Jepang = secukupnya.

[Topping]

● Hana-katsuo = secukupnya, ● Ao-nori = secukupnya, ● Asinan jahe merah = sedikit

Cara membuat

- ① Campurlah tepung hokuriki dan baking powder di sebuah mangkuk. Lalu masukkan kaldu separuh-separuh dan terus diaduk.
- ② Masukkan naga-imo yang sudah diparut, dan aduklah terus agar tidak bergerindil.
- ③ Tambahkan kol yang sudah diiris agak besar dan aduklah. Masukkan telur, sisa gorengan tempura, mayones, juga asinan jahe merah dan sakura-ebi (bila suka). Aduk seolah-olah ingin memasukkan udara ke dalamnya (perhatikan jangan sampai terlalu diaduk).
- ④ Panaskan kuali datar atau hot-plate dengan api besar, oleskan minyak di permukaannya. Masukkan adonan no ③, kira-kira sebanyak adonan untuk pan-cake.
- ⑤ Lapisi bagian atas no ④ dengan irisan daging babi, dan pangganglah dengan api kecil - sedang.
- ⑥ Apabila lapisan di sekelilingnya sudah menjadi kering terpangang, balikkanlah dan panggang dengan menekan bagian atas agar semua sama tebalnya.
- ⑦ Balikkan kembali, pangganglah ke 2 sisi dengan api kecil sampai bagian dalamnya matang dan berwarna coklat.
- ⑧ Setelah matang, oleskan saus okonomiyaki, mayones, dan mostar Jepang, lalu taburkan ao-nori, hana-katsuo, asinan jahe merah, sebagai toppingnya.

- * Okonomiyaki yang original memakai daging babi dan telur, namun kita bisa mengganti daging babi dengan cumi-cumi, daging cincang, konyak dsb. Juga bila kita memasukkan kimchi dan daun kucai ke dalam adonan, ini akan menjadi masakan Korea yang namanya Chijimi. Jadi Anda juga bisa mengubahnya dengan mencampur bahan atau bumbu dari negeri sendiri. Apabila kaldunya dikurangi, lalu untuk bahan dasar ditambah tahu dan telur yang lebih banyak, ini akan menjadi okonomiyaki untuk vegetarian.
- * Baking powder berguna untuk mengembangkan bahan dasar, tetapi kita tetap bisa membuatnya tanpa bahan tersebut. Sementara yama-imo dan mayones merupakan rahasia untuk menjadikannya mengembang ketika matang.
- * Okonomiyaki mirip dengan martabak Indonesia atau chijimi Korea. Di Jepang sendiri, saingan okonomiyaki adalah okonomiyaki ala Hiroshima, monja-yaki, modern-yaki, dan sebagainya yang mempunyai penggemarnya masing-masing.