



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 生地のお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。

ง่ายและขอมเขา ! อาหารกระทะร้อนอันแสนเรียบง่าย  
โอโคโนมียากิ (นุดะทามะ หรือ หมู ไช้)

วัตถุดิบ (สำหรับ 4 คน)

[ส่วนผสมกับแป้งโอโคโนมียากิ] ●แป้งสาลี 2 ถ้วยตวง ●มันนากาอิโมะ(มีเนื้อเหมือนมันมือเสือ) 20~30 กรัม ●กะหล่ำปลี 1/4 หัว ●เม็ดแป้งทอดทั้งคาชิในปริมาณที่พอเหมาะ ●น้ำซุปล้างผักหรือคั้นน้ำหรือปลาแห้งคาชิโอะ) 1 ถ้วย ●ไข่ 4 ฟอง ●หมูสามชั้น 200 กรัม ●ผงฟู 1 ช้อนชา ●จิงคองลีแดงเล็กน้อย ●กุ้งแห้งในปริมาณที่พอเหมาะ ●มายองเนส 2 ช้อนโต๊ะ

[ซอส]

●ซอสโอโคโนมียากิที่ขายตามท้องตลาดในปริมาณที่พอเหมาะ ●มายองเนสในปริมาณที่พอเหมาะ ●มันตาคาญี่ปุ่นในปริมาณที่พอเหมาะ

[เครื่องโรยหน้า]

●ปลาคาชิโอะ โรยหน้า (ฮานะคาชิโอะ) ในปริมาณที่พอเหมาะ ●สาหร่ายอาโอโนริในปริมาณที่เหมาะสม ●จิงคองลีแดง

วิธีทำ

- ① ใส่แป้งสาลีและผงฟูผสมในซอส ค่อย ๆ เติมน้ำซุปล้างผักทีละครั้ง แล้วคนให้เข้ากันจนเหนียว
  - ② นำมันนากาอิโมะ(มันมือเสือ)ที่ฝนเอาไว้ผสมลงในข้อ① พยายามคนให้เข้ากันอย่าให้เกาะกันเป็นก้อน
  - ③ ซอยกะหล่ำปลีให้เป็นชิ้นหยาบ ๆ ลงในส่วนผสม ตอกไข่ ใส่เม็ดแป้งทอดทั้งคาชิ มายองเนส จิงคอง และกุ้งแห้งตามความชอบ ผสมให้เข้ากันและคนให้ฟู (ระวังอย่าคนมากจนเกินไป)
  - ④ ตั้งกระทะธรรมดาหรือกระทะไฟฟ้าให้ร้อนด้วยไฟแรง ใส่น้ำมันให้ทั่วและเทส่วนผสมข้อ③ลงในกระทะแบบทอดแพนเค้ก
  - ⑤ คลี่แผ่นเนื้อหมูออกและเรียงลงบนข้อ④ จากนั้น ทอดด้วยไฟอ่อนจนถึงไฟกลาง
  - ⑥ เมื่อขอบแป้งเริ่มเกรียม ให้กลับข้างแล้วคลี่แผ่นแป้งให้มีความหนาเท่าๆกัน
  - ⑦ กลับด้านอีกครั้งแล้วทอดด้วยไฟอ่อนให้ระอุถึงข้างในเนื้อ จนผิวแผ่นแป้งกลายเป็นสีน้ำตาลอ่อน
  - ⑧ ราดซอสโอโคโนมียากิหรือมายองเนสลงบนแผ่นแป้ง ทาคิตาคาญี่ปุ่นตามชอบ โรยหน้าด้วยสาหร่ายอาโอโนริ ปลาคาชิโอะ และจิงคองลงบนหน้าแผ่นแป้ง จากนั้นถือว่าเสร็จสิ้นวิธีการทำเรียบร้อยแล้ว
- \* เมื่อทอดถึงเมนูขึ้นพื้นของโอโคโนมียากิก็ต้องนึกถึง นุดะทามะ (หมูและไข่) แต่ก็สามารถใช้ปลาหมึก เนื้อสัตว์บด หรือคอนยัคแทนเนื้อหมูได้ ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าเติมกิมจิหรือผักกาดขาว รสชาติจะออกมาคล้าย ๆ ซิซิมิจของเกาหลี ดังนั้น ถ้าท่านลองตัดแปลงส่วนผสมวัตถุดิบหรือเครื่องปรุงจากประเทศของท่านก็ได้เช่นกัน นอกจากนี้ ถ้าลดปริมาณน้ำซุปล้างผักให้น้อยลงและเติมเต้าน้ำมันและไข่ให้ได้สัดส่วนมากขึ้น ก็จะพลิกโฉมกลายเป็นโอโคโนมียากิเจียวที่เหมาะสำหรับผู้ที่ทานมังสะวิรัติได้อีกด้วย !
- \* ผงฟูทำให้แผ่นแป้งฟู แต่ไม่จำเป็นต้องเติมก็ได้ มันนากาอิโมะและมายองเนสก็เป็นเคล็ดลับให้เกิดความฟูและความอร่อยได้
- \* เมื่อทอดถึงโอโคโนมียากิ ทำให้นึกไปถึงมะตะบะของอินโดนีเซียหรือซิซิมิจของเกาหลี ในญี่ปุ่นเองอาหารที่มักคู่กับโอโคโนมียากิก็เช่น โอโคโนมียากิ สไตล์ชิโรชิม่าหรือมามะยากิ และ โมตันยากิ โดยทุกชนิดล้วนมีแฟนพันธุ์แท้ที่นิยมรับประทานกันอย่างเหนียวแน่น