



Món ăn của người mẹ Nhật / 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、こんにや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。

Món ăn nhanh, rẻ lại ngon miệng Bánh xèo Okonomiyaki (Với thịt lợn và trứng gà)

Nguyên liệu (phần 4 người)

Nguyên liệu làm bánh :

- Bột mỳ : 2 cốc(200gr) ●Khoai nagaimo: 20-30 gr ● Cải bắp: 1/4 chiếc ●Tenkasu(vụn bột mỳ sau khi rán bánh tempura, có bán tại các siêu thị): vừa đủ ●Nước lèo dashijiru (nấu bằng kombu hoặc katsuo cũng được): 1 cốc(100cc) ●Trứng gà : 4 quả ●Thịt lợn (thịt ba chỉ): 200gr ●Bột nở : 1 thìa nhỏ ●Gừng muối benishoga: vừa đủ ●Tôm khô sakura ebi: vừa đủ ●Sốt mayonaize: 2 thìa to

Nước sốt:

- Nước sốt Okonomiyaki bán ở các cửa hàng: vừa đủ ●Sốt mayonaize: vừa đủ ●Tương ớt Nhật Bản wakarashi : vừa đủ

Gia vị rắc lên trên bánh:

- Cá khô bào mỏng hanakatsuo: vừa đủ ●Rong biển bột aonori : vừa đủ ●Gừng muối benishoga: vừa đủ

Cách làm:

- ① Cho bột mỳ và bột nở vào bát lớn, trộn đều. Cho dần nước dùng vào, khuấy cho bột tan đều.
 - ② Khoai nagaimo mài xong, cho vào bột vừa khuấy tan ở mục ①. Chú ý trộn kỹ cho khoai và bột tan đều, không bị vón.
 - ③ Cho cải bắp thái chỉ, trứng đánh tan, tenkasu, mayonaize, gừng muối benishoga, tôm khô sakuraebi vào bột, trộn đều lên (chú ý không trộn quá lâu).
 - ④ Cho mỡ vào chảo hoặc bếp điện Hot Plate, để lửa to. Khi mỡ bắt đầu nóng thì múc bột ở mục ③ cho lên chảo, dàn đều.
 - ⑤ Cho thịt lên phía trên bánh, để nhỏ lửa.
 - ⑥ Khi thấy riềm bánh bắt đầu vàng thì lật bánh lên, lấy xẻng dần cho bánh mỏng đều.
 - ⑦ Lại lật bánh lên, sao cho bánh vàng đều hai mặt và bên trong chín kỹ.
 - ⑧ Bánh rán xong , lấy nước sốt okonomiyaki và sốt mayonaize, wakarashi lên trên. Sau cùng rắc hanakatsuo, aonori, gừng muối benishoga lên trên là được.
- * Thông thường, bánh xèo Okonomiyaki thường dùng thịt lợn (thịt heo) và trứng gà. Nhưng tùy theo ý thích, ta có thể dùng cá mực, thịt lợn xay hoặc konnyaku cũng được. Nếu cho hẹ và kimchi vào, ta sẽ có món bánh xèo Hàn quốc Chijimi, hoặc các bạn cũng có thể cho thêm những nguyên liệu của nước mình vào để làm thành món Okonomiyaki theo ý muốn. Nếu thích, ta cho thêm đậu phụ Momendofu và trứng vào bột, bớt nước dùng(nước lèo) đi, ta sẽ có món Okonomiyaki chay ngon lành
- * Bột nở làm cho bánh nở hơn, nhưng nếu không có cũng không sao. Khoai nagaimo và sốt mayonaize vừa có tác dụng giống như bột nở vừa làm cho vị bánh ngon hơn.
- * Tương tự như món Okonomiyaki của Nhật Bản là món Bánh xèo của Việt Nam, món Murtaba của Indonesia, hay món Chijimi của Hàn Quốc. Ở Nhật, ngoài món Okonomiyaki thông thường, còn có món Okonomiya kiểu Hiroshima, hoặc món Monjayaki. Mỗi món đều có nhiều người ưa thích.