

マニュアルの内容は更新されるので印刷したものは鮮度をチェックすること!

original date = 2000/07/10 · revised date = 2009/07/21 · category = 基本 · subject = 生活

## 広島焼 (ひろしまやき)

◆必要材料 (1枚あたり必要量) : (1) とろろ昆布 (うすく広げて直径15 cmの円になるくらい) (2) キャベツ [新キャベでない方がよい] (0.1玉 = 1玉で10枚分) (3) えび [ブラックタイガー] (1-2尾) (4) 豚バラ肉 (3切れ) (5) 焼きそば [または細うどん] (0.5玉) (6) 乾しえび [桜エビ] (約20ヶ) (7) 青のり (4-5つまみ) (8) かつおぶし粉 [なければかつおぶし] (4-5つまみ) (9) 揚げ玉 [天かす] (2つまみ) (10) きざみのり [細切り/焼きのりより味付けのりの方がよい] (2つまみ) (11) きざみ紅しょうが (2つまみ) (12) ちくわ (0.5本) (13) 卵 (1個、ただし生地用に0.1-0.2個) (14) お好み焼き用粉 [山芋入りがよい] (50-60 g) (15) どろソース [オリバー] (ソースの項を参照) (16) お好み焼きソース [おたふく] (ソースの項を参照) (17) マヨネーズ (ソースの項を参照) (18) マスタード [キューピーマイルド] (ソースの項を参照)

◆生地づくりかた : (1) お好み焼き粉を水で溶き、卵を入れる。普通のお好み焼き粉よりずっとさらっとした程度にする。(2) 使う前におたまでよくかき混ぜる。

◆ソースづくりかた : お好み焼きソースをベースにして、マヨネーズ、マスタードとどろソースを加える。辛すぎたらマヨネーズ、甘すぎたらマスタード (舌で感じる辛さ) とどろソース (のどで感じる辛さ) を入れる。ミルクを入れたコーヒーの色。

◆焼き方 : (1) 鉄板を200-220度に加熱して、油をひく。(2) おたま一杯の生地を直径20 cm程度に薄くひろげ、固まらないうちに、とろろ昆布・乾しえび・あおのり・かつおぶし粉・揚げ玉をのせる。(3) 細切りキャベツをひとつかみとり、まん中に積み上げる。(4) 輪切りにしたちくわ・ぶつ切りにしたえびをキャベツの上にのせる。(5) すそ野の方に生地を一周たらず (おたま3分の1)。(6) 豚バラ肉3枚をすその方から巻きながらのせ、キャベツをおおう。(7) ひっくり返して、端から押さえてキャベツが蒸し焼きになるようにし、最後にまん中をよく押さえる。中央から端によせる。(8) 焼きそばをいためる。必要に応じて少量の水を加える。お好み焼きソース (適宜) と上記調合ソース (スプーン1杯) で味付けし、生地より一回り小さなサイズに広げる。周りの部分に生地を一周たらず (おたま3分の1) (9) 生地をよく押さえて水を出してから、焼きそばの上にのせ、押さえる。(10) 空いたスペースをきれいにし油をひき、卵を割って、白身をすこしずつ円を描くようにしてたらしてひろげ、最後にまん中に黄味を出す。生地と同サイズくらいがのぞましい。ひろがらなかった時はこてですばやく広げる。(11) こてについた卵をおとしてから、卵の上に生地をのせ、軽く押さえる。(12) うらがえして調合ソーススプーン2杯を表面全体にひろげる。青のり、かつおぶし粉をまんべんなくのせる。(13) こてで4等分し、それぞれにきざみのりときざみ紅しょうがをのせる。(14) こてと鉄板をきれいにする。

◆保存法 : (1) 皿にのせ、冷めるまで待ってからラップをかけて冷蔵庫で保管 (1週間程度は大丈夫)。(2) そのまま電子レンジであたためて食べる。