

番外編 ご家庭でできる広島風お好み焼き

Let's Enjoy Hiroshima Style



三菱日立パワーシステムズ株式会社

まずは準備から



ご家庭用の大き目のホットプレート(2枚同時に焼けます。)

大き目のへら 2つ ポウル おたま

材料は (4人分の目安です。)

キャベツ 小さめ1個

もやし 1~2パック

卵 5個 市販のお好み焼粉 150g

豚ばら肉 6枚程度(1枚を3つに切って18切れ)

魚粉 適宜

天かす(イカ天入りが好ましい)

焼きそば 4玉(市販の蒸そば 細目が美味しい)

子ねぎ(みじん切りでお好みトッピング)

味塩コショウ おたふくソース マヨネーズ

お好み焼粉150gに卵1個、水150ccを加えて、泡立て器でだまがなくなるまで、よく混ぜます。
関西風よりゆるい感じです。

まずは準備



だまなくきれいに混ざりました。



ホットプレートは150～160℃くらい
サラダオイルをひいてへらでまんべんなく
広げます。

さあ 焼きます



生地をお玉の8分目くらいすくって、ホット
プレートの上に流します。



おたまの底を使ってぐるぐる回しながら
クレープのように薄く広げていきます。
直径20センチ弱くらいです。
結構破れやすいので慎重にいきましょう。

さあ 焼きます



大き目のホットプレートなら2枚同時焼きに挑戦できます。



生地を2枚広げたら、魚粉を適宜 ぱらぱらと生地に撒きます。

具を載せていきましょう



まずはキャベツを一掴み、どっさりと載せます。



二つ並べてこんな感じです。

具を載せていきましょう



次にもやしを乗せていきます
キャベツの1/4くらいの量ですね。
もやしが多すぎると水っぽくなるのでご注意ください。



キャベツ、もやしを載せ終わったら次は豚バラです。
1枚を三つに切ったものを1人当たり4~5切れ
目安でもやしの上に並べていきます。

具を載せていきましょう



豚バラ肉がきれいに並びました。



豚バラ肉に適宜 味塩コショウを振り掛けます。

具を載せていきましょう



これが大事です。肉の上からつなぎとして生地をまわしかけます。多すぎると粉っぽくなってしまいますので、1枚当たりお玉の1/4くらいですかね。



2枚目にも同様にまわしかけます。

具を載せていきます



ここで、つなぎの上から一握りの天かすを載せます。天かすを入れるタイミングは店によっていろいろあるのですが、中に入れるより上からふりかけたほうがカリカリ感があって、美味しいと思います。



2枚ともまわりにばらばらとこぼれる位、天かすを載せました。

いよいよひっくり返します



いよいよ ひっくり返します。ここが腕のみせどころ。
2つのへらでいっせーの せ で勢い良く。
失敗!! 肉が飛び出してしまいました。



安心して下さい。まともですよ。
へらで生地の下に押し込んで形を整えれば、
大丈夫です。

そばを焼きましょう



2枚ともうまくひっくり返ったら、空いたスペースでそばを
焼きます。そばには少々味塩コショウで味付けます。
(またはお好みソースを少し入れて味付けしても
おいしいです。)
時短テクニックで、あらかじめそばを別のフライパンで
軽くいためておくとも早めになります。
お好み焼やさんでは生の麺をゆでて、ゆでてを
鉄板の上で焼きますが、ちょっと難しいので市販の
焼きそばで充分です。



そばが焼けてきたら、丸く形を整えます。
そばの底の面がかりっとしたほうが美味しいので
ちょっと時間をおきます。
お好み焼の方は、生地の下でキャベツが蒸し焼きになり
キャベツの甘みが出てきます。
このときはお好み焼を上から押さえない。
ふっくらと仕上げます。

そばの上に乗せます



そばの上にお好み焼を載せます。
キャベツは火が通っていなくても、お好み焼の上の面があつたかくらいで大丈夫。
キャベツの歯ごたえが残って美味しいです。



2枚ともそばの上に乗せ終わりました。

卵を焼きます



空いたスペースに卵を割り入れ、目玉焼き風に焼いていきます。
広島には大きく分けてみっちゃん系と八昌系のお好み焼き屋さんがあって、みっちゃん系と多くのお店は、卵の黄身を崩します。



八昌系は卵を崩さず、黄身が半熟の状態にします。
八昌では、黄身が2つ入った卵を仕入れており、これの半熟は美味しいのですが、家庭では2個黄身卵は手に入らないので普通の卵を使うしかありません。
我が家では八昌を真似て卵を崩さず、半熟トロリに挑戦しています。

卵の上にお好み焼を載せます



お好み焼をへらで持ち上げて、卵の黄身を割らないように気をつけて、ゆっくりと卵のうえに載せます。



もう一枚も慎重に載せます。

最後の仕上げです



卵の上に乗せたら、黄身が半熟のうちに（私はだいたい10を数えます）へらで持ち上げて、もう一度えいやっとひっくり返します。



ひっくり返って卵が上に来た状態で、焼きは完成です。

最後の仕上げです



おたふくソースをたっぷりかけて。



お好みでマヨネーズをかけます

美味しい広島風お好み焼が焼きあがりました



お好みで刻み生ねぎなどをかけてお召し上がりください。
是非ご家庭でも挑戦してみてください。