

第7回 お好み焼甲子園メニューレシビ

学校名	新潟県立新潟商業高等学校
チーム名	デニムガールズ
メニュー名	シャキシャキサワー☆



【こだわりポイント・アピールポイント】

- ・新潟県は全国1位の枝豆の産地であり、特に「新潟茶豆」は香りと甘味が強く、風味豊かな品種として知られています。7月中旬から8月中旬に出荷されます。
- ・新潟のれんこんは長岡市・大口地区栽培される「大口れんこん」と五泉市の「五泉美人」があげられます。どちらもシャキシャキとした食感が特徴です。
- ・新潟の食材である枝豆は歯ごたえのある弾けるような食感、れんこんはシャキシャキとした食材で、レモンの爽やかな見た目だけでなく、食材で夏を感じることができます。
- ・レモンの酸味が生地全体を軽やかにし、お好み焼との相性も抜群です！
- ・レモンのクエン酸やビタミンCの成分は食欲増進、夏バテ防止の効果があります。れんこんと枝豆はビタミンB1が豊富であり、どちらも疲労回復、体力の維持の効果があると言われています。食欲不振の低減や夏バテ予防にうってつけな今までにない新しいお好み焼きです！

(材料) 1枚分

	食材	分量	備考欄
	【生地・具材】		
1	お好み焼き粉	50g (1/2袋)	オタフクお好み焼こだわりセット
2	水	75ml	
3	卵	1個	
4	天かす	10g (1/2袋)	オタフクお好み焼こだわりセット
5	千切りキャベツ	100g	
6	ゆで枝豆 (さやつき)	80g	
7	ごめ油	大さじ 1/2	日清ごめ油
8	れんこん	30g	
	<れんこん用酢水>		
9	水	400ml	
10	酢	大さじ 2	
	【トッピング】		
11	レモン 半月切り	20g (半月切り4枚)	
12	レモン くし形切り	40g	しぼる用
13	れんこん 半月切り	20g (半月切り4枚)	
14	えだまめ さやつき	20g	
15	お好みソース	大さじ 3	オタフクソース
16	マヨネーズ	20g	味の素ビューアセレクトマヨネーズ

(作り方)

<枝豆> 下準備
・枝豆を塩ゆでする。
・生地用とトッピング用に分けてさやから出す。
<れんこん> 下準備
・れんこんを生地用 1.5 cm角とトッピング用半月切りを酢水につける。
・トッピング用れんこんをフライパンで半透明になるまで焼く。
<レモン> 下準備
・レモンをトッピング用半月切りとくし形切りにする。

	<作り方>
①	キャベツを千切りにする。
②	ボールに水⇒お好み焼き粉を入れて、スプーンで軽く混ぜる。(粉っぽさがあってもよい)
③	千切りキャベツ、卵、枝豆、れんこん、天かすをいれてふんわり混ぜる。
④	フライパンに油を入れ、生地を直径15cm程度になるように形をととのえて、3分焼く。
⑤	生地をひっくり返して、ふたをして4分焼く。
⑥	ふたをはずしてひっくり返し、3分焼く。焼き上がり。
	<仕上げ>
⑦	焼いたお好み焼きの上にソースをぬる。スプーンの背を使うと良い。
⑧	マヨネーズをかける。
⑨	れんこん、レモン、枝豆をのせる。