

第5回 お好み焼甲子園メニューレシピ

学校名	新潟中央高等学校
チーム名	青いきつね



メニュー名	パリふわ！チーズin”あぶらげ”焼き
-------	--------------------

コンセプト「新潟県名物である栃尾の油揚げの特性を最大限に活かしたお好み焼きを！」

(その一)

表面に油揚げを敷いてこんがりと焼くことで、油揚げ特有のパリっ！とした食感を最大限に引き出しました。また、油揚げを使えば豚肉いらずで作れるので、コスト削減にも繋がります。

(その二)

油揚げの中部分の吸収性を活かして、ソースを最後の仕上げとしてかけるだけでなく、中にもしみこませてみました。また、中には濃厚なチェダーチーズを挟み、ソースのコクと深みをより一層引き出しました。中と外で味わいの違う2種類のソースを食べてくれた方々にもぜひ楽しんでいただきたいです！

(材料) 1枚分

	食材	分量	備考欄
	【生地・具材】		
1	お好み焼き粉	50g	
2	水	80CC	
3	卵	1個	
4	キャベツ	1/4個位	みじん切り
5	長いも	適量	さいの目にカット
6	天かす	10g	
7	紅生姜	2g	みじん切り
8	栃尾の油揚げ	1/2枚	
9	お好みソース	適量	油揚げの白い部分に塗る用。
10	チェダースライスチーズ	1枚	
11	油	適量	
12	ごま油	適量	
	【トッピング】		
13	お好みソース	適量	
14	マヨネーズ	適量	
15	削り節	適量	
16	長ねぎ	1/3本	千切り（白髪ねぎ）
17	薬味ねぎ	適量	小口切り
18	糸とうらがらし	適量	
19	針しょうが	適量	

(作り方)

- ① お水にお好み焼き粉を混ぜ合わせ。更に卵を加え生地を作ります。
- ② ①の生地にみじん切りしたキャベツと紅生姜、さいの目にカットした長芋、天かすを加え混ぜ合わせます。
- ③ 油揚げの上面と側面（きつね色の部分）をそぎ落とします。 ※「そぎ落とした部分」は、⑥にて使用。
- ④ ③残りの白い部分にお好みソースをぬります。
- ⑤ 熱したフライパンに油を入れ、②を流しこみ、2分位したらチェダースライスチーズをのせます。
- ⑥ ⑤の上に、④の油揚げのソースをぬった部分が下になるようにのせます。更に③の油揚げの「そぎ落とした部分」を周辺に並べる。 ※表面全体が「油揚げ」で覆われるようにする。
- ⑦ 3分したらひっくり返し、フタをして3分焼きます。
- ⑧ 再度、ひっくり返し4分焼いた後、表面の油揚げにごま油をさっとかけ、表面をパリッとさせる。
※お好みで、表面部分を更に焼いてもよし。
- ⑨ お好みソースをぬり、マヨネーズを格子状にかけます。
- ⑩ 最後に、削り節、針しょうが、白髪ねぎ、薬味ねぎ、糸唐辛子をトッピングし完成です。