



遠州焼き

静岡浜松市のこ当地名物

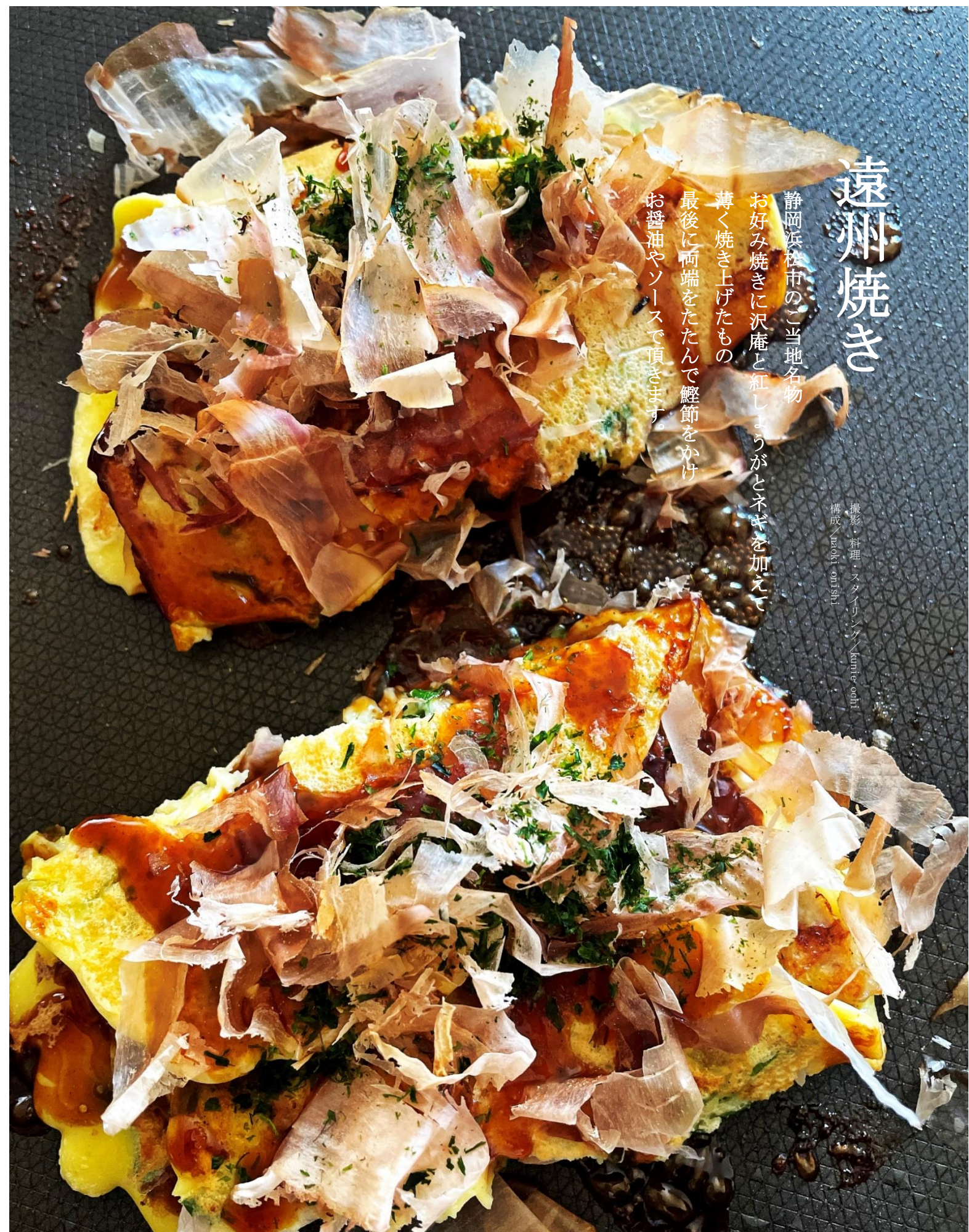
お好み焼きに沢庵と紅しょうがとネギを加えて

薄く焼き上げたもの

最後に両端をたたんで鯉節をかけ

お醤油やソースで頂きます。

撮影・料理・スタイリング / kunie ochi
構成 / naraki onishi





遠州焼き

材料 (2人分)

小麦粉 60g
卵 1個
水 100ml
豚バラ肉 50g
青ネギ 20g
たくあん 30g
紅しょうが 10g
天かす 10g

お好みのソース (ウスターがおすすめですが、
中濃ソースでも！)

かつお節、青のり

作り方

- ① 青ネギは小口切りにし、たくあん・紅しょうがはみじん切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに小麦粉、卵、水を加え、ダマにならないようにかき混ぜる。
- ③ ②の生地、豚バラ肉、青ネギ、たくあん、紅しょうが、天かすを入れ混ぜる。
- ④ 200℃に熱したホットプレートに油 (分量外) をひき、③の生地の半分を、丸く円を描くように流し入れる。厚みが出ないように薄く広げ、両面に焼き色がつくように焼く。もう一枚分も同様に焼く。
- ⑤ 焼き色がついたらソースを表面に塗り、ソースを塗った面が内側になるように三つ折りにする。三つ折りした上の面にもさらにソースを塗り、かつお節、青のりをかけたら出来上がり。

