

# 遠州焼き

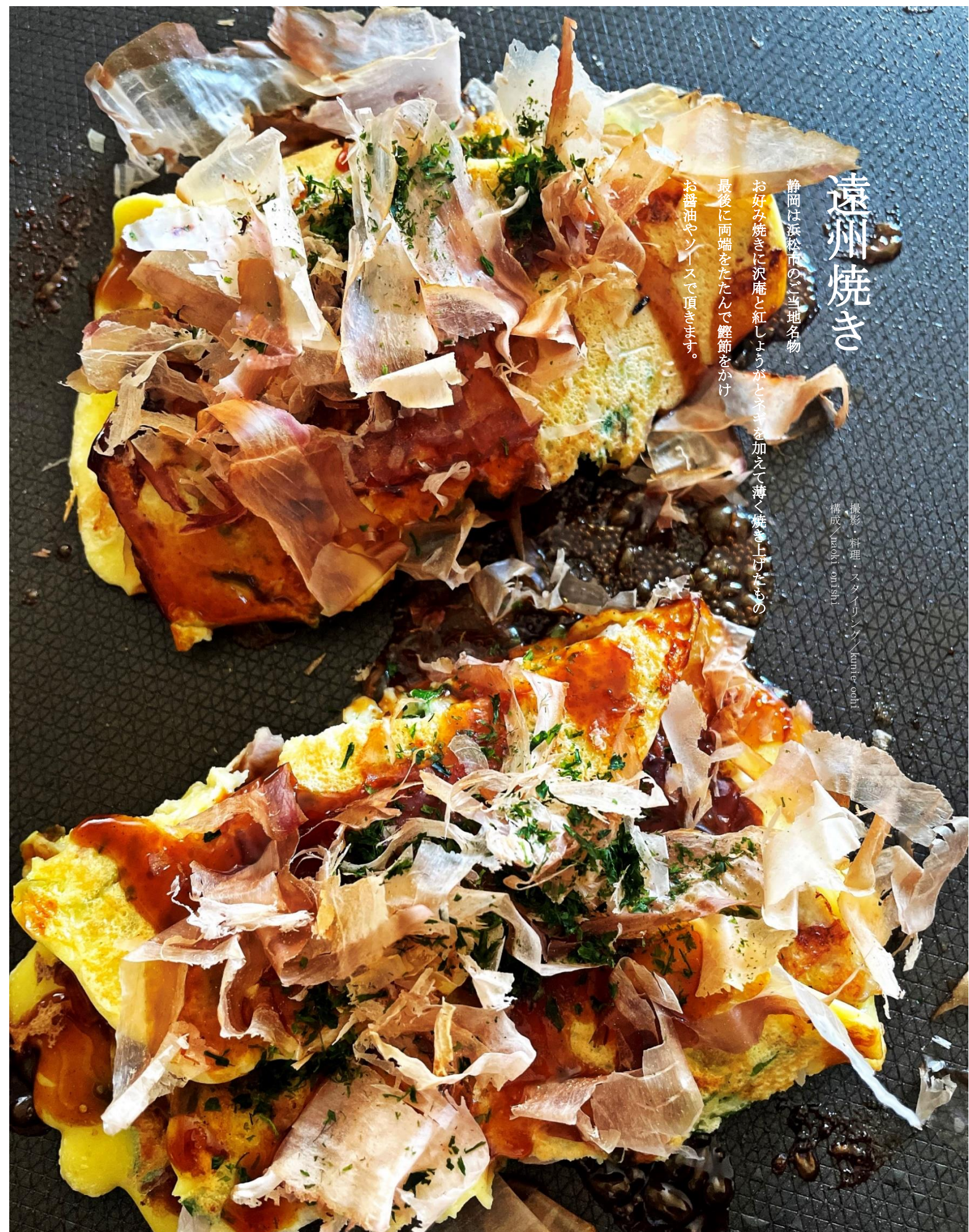
静岡は浜松市のご当地名物

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の生地に、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前面に塗り、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。

