

地産地消 おいしい宮崎



【かきのお好み焼き】



兒玉 美鈴 (こだま・みすず) さん

材料 (2枚分)

| | | | |
|------|--------------|------------|-------|
| かき | 16 コ (3.2kg) | かつおだし (粉末) | 小さじ 2 |
| キャベツ | 200g | 水 | 120ml |
| 長芋 | 50g | かつおぶし | 少々 |
| 薄力粉 | 150g | 小ねぎ | 少々 |
| 卵 | 2 コ | お好み焼きのソース | 適量 |
| バター | 10g | | |

手順

- 耐熱皿にかきを 5 コ入れてラップをかけ、500W のレンジで 5 分ほど加熱する。
加熱したかきの、殻を開いて身を取り出す。
今回 16 コのかきを使うので、上記の工程を 3 回行う。(3 回目は 6 コのかきを加熱する)
- キャベツは粗みじん切り、ねぎは小口切り、長芋はすりおろしておく。
- お好み焼きの生地を作る。
ボウルにキャベツ、すりおろした長芋、薄力粉、卵、かつおだし、水を入れ、よく混ぜ合わせる。
- フライパンにバターを入れて強火で熱する。そこにかきを入れて焼いていく。
かきが縮んできたら、一旦取り出す。
- かきを焼いたフライパンにお好み焼きの生地を入れ、焼いたかきを上に乗せる。
フライパンに蓋をして、中火で蒸し焼きにする。少し焼き色がついてきたら、裏返して片面を焼く。
- 両面に焼き色がついたら、器に盛り付ける。ねぎ、かつお節をトッピングし、お好み焼きのソースを添えたら完成。ソースはお好みのモノを。(ケチャップ、マヨネーズ、ポン酢など)