

福知山淑徳高等学校
(チーム名:子ども店長)
おこちゃん#ちゃん焼き



アイデアポイント①

味や見た目をひきたてる工夫

上に紅生姜・大葉をかけることで後味がスッキリするようにしました。五色をイメージ意識し、仕上げました。

アイデアポイント②

食べやすさや作りやすさの工夫

小麦粉を使うのではなく、下にじゃがいもを敷くことで切りやすく取り分けしやすいようにしました。

フライパン一つででき、スーパーで簡単に手に入る食材なので手軽に作れると思います。

自分好みの具材やソースをみそソースだけではなく、しょうゆベースやソースベースなどのアレンジができます。

レシピが誕生したきっかけ

北海道の郷土料理であるちゃんちゃん焼きと関西ソウルフードのお好み焼きを組み合わせたらより満足感がありおもしろい一品になると思い考えました。

使用する十勝産食材

じゃがいも、鮭、コーン、味噌、マッシュルーム、チーズ、バター

普通のお好み焼きだと、限られた食材しか入りませんが、食欲をそそるよう色味も考え入れました。

◆材料(4人分)

じゃがいも・・・300g / チーズ40g / 小麦粉 大さじ2 / 鮭・・・2匹
キャベツ・・・200g / パプリカ・・・40g / 玉ねぎ・・・90g
マッシュルーム・・・30g / 青ねぎ・・・2g / 紅生姜・・・10g

【トッピングA】

チーズ・・・120g / 紅生姜・・・10g / コーン・・・35g

【トッピングB】

大葉・・・5枚 / 青ねぎ・・・3g / かつお節・・・適量

【たれ】

みそ・・・大さじ2 / 酒・・・大さじ2・小さじ1 / 砂糖・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1・小さじ1 / 甜麺醬・・・小さじ1 / 片栗粉・・・小さじ2

作り方

- ① じゃがいも 2cm角切り、レンジする(5分)
- ② ①をビニール袋に入れ綿棒でつぶす。(チーズ・小麦粉も入れる。)
- ③ ②をフライパンで円にのばし焼き色をつける。
- ④ 【たれ】を合わせておく。
- ⑤ 鮭に塩をし、焼き目をつける。焼いた鮭はほぐしておく。
- ⑥ 野菜を切る
キャベツ → 千切り
パプリカ → 薄切り
玉ねぎ → くし形切り
マッシュルーム → スライス切り
青ネギ → 小口切り
- ⑦ 大葉を千切りにする。
- ⑧ ⑥をフライパンで炒める。(その時に④のたれ 1/3 と、紅生姜をからめて炒める)
- ⑨ ③の上に、⑧の炒めた野菜をのせ、その上に⑤のほぐした鮭と【トッピングA】をちらし、残りのたれをまわしかけ蒸し焼きにする。
- ⑩最後に【トッピングB】をちらし完成。