

材料

キャベツ ねぎ 秘密の粉(お好み焼きの粉などで代用して)
 卵 天かす 紅しょうが(細かく刻む) 桜えび(細かく刻む)
 するめ(細かく刻む) 削り節
 青のり ラード(またはサラダ油)
 好みのソース(お好み焼きのソースなど)

これが「キャベツ焼」のつくり方!



1 キャベツは芯を除き、幅3〜4mmに切る。ねぎは小口切りにしてキャベツと混ぜる。ボウルに粉を入れ、水を加えてお好み焼きの生地くらいの濃度にする。



5 天かす、紅しょうが、桜えび、するめ、削り節も全体にまんべんなく散らす。



2 鉄板を強火で熱し、十分に温まったらラードをまんべんなくぬる(ご家庭ならサラダ油でもよい)。



6 卵を割って1枚に1コずつのせる。

片手で割って、端のほうにある生地に投げるようにして黄身をきれいに着地させる技術はさすが!(素人は普通に割りましょう)



3 玉じゃくし1杯分ずつ生地を鉄板に薄く広げる(直径18cmくらいが目安)。



7 生地同士が繋がっていたら、切り分け、一枚一枚へらでひっくり返す。



4 ふくらんできて表面が乾いてきたら、キャベツを全体に散らしていく。生地が見えなくなるくらいたっぷり豪快にのせる。



8 へらでたたいてなじませ、キャベツに軽く火が通ったらもう一度返し、好みのソースをたっぷりぬる。青のりもまぶす。



9 「キャベツ焼」のでき上がり!

半分に折りたたんででき上がり。生地に弾力があってもちもちしているのと、ソースの甘辛具合が絶妙。お好み焼きのソースに似ているが、よりマイルドでなんと、「キャベツ焼ソース」というスペシャルらしい(残念ながら市販されていません)。

