



元祖・高岡流お好み焼き ととまる レシピ

「高岡流お好み焼きととまる」とは

昔から富山県内のスーパーには生のすり身が販売されており、一般家庭ではおなじみの食材。そのすり身をベースにして、同じく富山県が全国一消費量の多い昆布を乗せた高タンパクで低カロリーのお好み焼き、それが「高岡流お好み焼きととまる」です。

ひと口食べてみると、すり身のしっかりとした旨みが口の中に広がり、噛むほどにイカや魚の甘みが際立ってきます。ごはんのおかずやお酒のお供にピッタリです。魚きらいな子どもも、ととまるならOK!! 高岡へお越しの際は、ぜひ一度味わってみてください。

ととまるレシピ 材料(1人前)

●生すり身	...	100g~130g程度	●昆布	...	適量
●キャベツ (千切り)	...	50g~300g (量はお好みで)	●天かす	...	適量
●ごぼう、にんじん (千切り)	...	適量 (量はお好みで)	●鯉節	...	適量
●ネギ (輪切り細かく)	...	7g~8g (量はお好みで)	●お好み焼き用ソース	...	適量
●紅しょうが	...	適量	●油	...	適量
			●マヨネーズ	...	お好みで..



※ふわっと焼きます！テコでおさえなくて下さい。

作り方

- ① 生すり身を用意する。ボウルに入れる。
- ② キャベツ・ネギ・にんじん・ごぼうを用意する。千切り・輪切り、お好みでさらに細かくする。
- ③ 紅しょうがを用意する、細かくみじん切りにする。
- ④ ①のボウルに②と③を入れて、全体になじむようにかき混ぜる。
- ⑤ 中火～弱火の鉄板(フライパン)に油を適量まんべんなくひく。
- ⑥ ⑤の鉄板(フライパン)に④の具入りすり身をまるく形を作り、のせる。
- ⑦ ⑥のまるく形を作った上に昆布・天かすをトッピングする。
- ⑧ 中火～弱火で、1～2分焦げないように気をつけて。
- ⑨ ひっくり返して1～2分焦げないように気をつけて。
- ⑩ さらにひっくり返して、ゆっくり焦げないように中まで火を通します。
- ⑪ ゆっくり中まで火を通すと、表面にうっすら焦げ目がつき、ふっくら膨れます。
- ⑫ お好み焼きソース・マヨネーズをお好みでかけて、鯉節をトッピングします。



飲食店経営サポート とやま 認定
高岡市観光協会 認定
TAKAOKA OKONOMIYAKI



飲食店経営サポートとやま
食文化まちおこし委員会

〒933-0073 高岡市秋布177の1

TEL:0766-21-1124

URL:<http://www.insapo.com/>