

これぞ ご当地 メシ！

vol.06
鉄板料理
【東京都】
【大阪府】

〈東京都〉
月島もんじゃ

〈大阪府〉
とん平焼き



ジュージューと焼ける 音も匂いもおいしい下町グルメ。

もんじゃ焼きのルーツは「文字焼き」。子どもたちが水で溶いたうどん粉で鉄板に文字を書き、焼いたことがルーツだと言われています。
小判型に広げた生地の上に豚ロース肉をのせてひっくり返すとん平焼きは、「豚」を「平」たく焼くところから名付けられたそうですが、今ではオムレツのような外見が定番のようです。
どちらも鉄板の上でジュージューと焼ける音と、こげたソースの香ばしい匂いが食欲をそそる、下町生まれの料理です。



月島もんじゃ 【東京都】

材料 1回分

A	小麦粉	30g
	ウスターソース	25g
	水	250ml
	和風だしの素	小さじ1/2
B	キャベツ	100g
	豚バラ肉	50g
	天かす	25g
	桜海老	5g
	サラダ油	大さじ1

01 キャベツは粗めに刻み、豚肉は小さめの一口大に切ります。

02 合わせたAにBを入れ軽く混ぜ合わせます。

03 約200℃に予熱したホットプレートにサラダ油をひき、02の具だけを取り出して軽く炒めます。

04 03の炒めた具材をドーナツ状に土手を作り、生地を土手に入るだけ流し込み、生地がグツグツしてきたらかき混ぜます。

05 スプーンなどをつかって生地を土手状にして広げ、残りの生地も同様に流し込みます。全て入っ

たら、丸く整えて生地のフチがパリパリになってきたら完成です。

食べ方ポイント

もんじゃはお好み焼きのように固めず、はがし(もんじゃを食べるときのヘラ)で少しずつかきとりながら頂きます。

ここが POINT

土手を決壊させないように、少しずつ生地を加えて広がっていきます。



とん平焼き 【大阪府】

材料 2人分

	豚バラ薄切り	100g
	キャベツ	2枚
	もやし	50g
	卵	3個
A	片栗粉・水	各大さじ1/2
	塩	少々
B	中濃ソース	大さじ1
	みりん・しょうゆ・ケチャップ	各小さじ1
	サラダ油	大さじ2
	中濃ソース・マヨネーズ・青のり	各適量

01 豚肉は一口大に切り、キャベツは7~8mmの細切りに切ります。

02 卵を溶き、Aを入れて混ぜ合わせます。

03 サラダ油大さじ1を熱したフライパンで、01の豚肉を炒め、色が変わったらキャベツともやしを入れて炒めます。Bを加えて炒め合わせ、一度取り出します。

04 残りのサラダ油を熱し、02を流し入れ菜箸で外側から中央に向けてふんわりと混ぜ、半熟状になったら03を中央ののせて具を包むように卵の両端を折りたたみます。

05 折りたたんだ部分を下にして器に盛りつけ、中濃ソース・マヨネーズ・青のりをトッピングします。

ここが POINT

卵がふんわりと半熟になるように具を包みます。



まめ知識!

昭和の子供たちのおやつ

代表的な鉄板料理であるお好み焼きも、もんじゃ焼きも、とん平焼きも、元をたどれば、駄菓子屋で焼かれていた子どもに人気のおやつ。小麦粉がベースになっているというところは同じですが、さまざまな具材を加えることで大人の味覚に耐えうる料理に進化しました。



協力: わかば食品株式会社
料理監修: 自由ヶ丘クッキングスタジオ