

冷凍お好み焼き

冷凍食品売場を何気なく覗いたら、お好み焼きの冷凍が売っていました。そうか！お好み焼きって冷凍できるのかと、この時初めて気づいたのでした。そうと分かれば、量を気にすることなく存分に作ることができますよね。それでリキを入れて材料集めをしました。

- ①小麦粉 ②キャベツ ③お好みソース ④切りイカ ⑤青のり ⑥ヤマイモ ⑦卵
⑧生エビ ⑨生イカ ⑩豚バラ ⑪天カス もう入れたい放題ですよね。

キャベツは親指の爪位のざく切り、天カスは多めに、ヤマイモはしっかり泡立てて というのが準備段階のキモです。しっかり混ぜて、焼くときはコテで絶対に押えない ことです。

直径 15 cm位の大きさを焼いておけば、一人で食べるときに手ごろな大きさではないでしょうか。食べただけ食べて、後はラップで包んで冷凍にします。チンして戻せば焼き立てとほとんど変わることはありません。せっかく粉をまき散らしながら準備するのですから、初めから冷凍食を作るつもりでいっぱい作っておいた方が、後々楽ができます。

ふっくらが嬉しい我が家の常備品です。ピザよりも喉が鳴りますよね。やはり日本人です。

