

Outdoor 的 Indoor 生活

はい、約半年ぶりの連載ですねっ(汗)。Paraです、ど~も。
今回は『工大祭連動企画』ということで趣向を変えまして、工大祭で学生委員が販売した、『キャベツ焼き』を特集します！
シンプルなメニューなので、ぜひ家で作ってみてくださいねっ！

今回のテーマ：キャベツ



まず、キャベツについて、ちょっとした豆知識を。
キャベツには、食物繊維・ビタミンC・カロチンが多く含まれ、ダイエットや美容に効果があります。でも、それだけではありません。
キャベツに含まれているビタミンK・キャベジンが胃を守り、肝臓の働きを促進してくれて活性酸素を除去してくれる抗酸化性を持つことから、ガンや動脈効果の予防にも役立ってくれるのです(ただし、キャベジンは加熱するとその効果が失われてしまうので注意)。それ以外にも、キャベツに含まれる様々な成分が、ガン予防に効果があると期待されています。
そういった栄養面でのメリットを無視しても、キャベツは1年を通して安く買えるので、それだけでも魅力的です(笑)。

今回のメニュー：キャベツ焼き

材料(2人前)

小麦粉	60g
だしの素	小さじ2
塩	小さじ1/3
キャベツ	1/3 ~ 1/5 玉
卵	2個
鯉節	適量
青海苔	お好みで
ソース	常識の範囲内



という事で、キャベツ焼きです。
キャベツ焼きとは、お好み焼きをシンプルにしたもので、関西のおやつ食べ物らしいです。たっぷりのキャベツとソースの絡みが絶妙で、おやつや酒の肴にぴったりです。大部分が野菜なので、ローカロリーなのもいいですね。

レシピを発展させれば、お好み焼きやモダン焼きも簡単です。気軽に作ってみましょう。
お好みで、天かす・ベーコン・干しえび・コーンなどを入れてもいいでしょう。だしの代わりにカレー粉を入れるのもアリです。

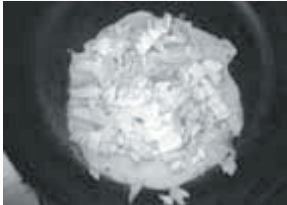
■作り方■

①



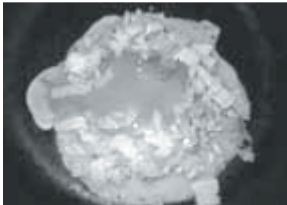
ボールに小麦粉、だし、塩を入れ、ダマが無くなるまで混ぜる。水を加えるとき、最初に少し（2人前なら80mlぐらい）だけ入れ、ダマを潰しながら混ぜる。ダマが無くなったら、更に水を加え（60mlぐらい）、とろとろにする。キャベツは千切りなどで細かくしておく。

②



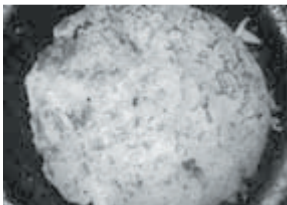
フライパンに油をひき熱したら、おたま一杯分の生地をながしこみ、均一な厚みになるように丸く広げる。その上に、キャベツをひとつかみ（約1/6玉）を投入する。

③



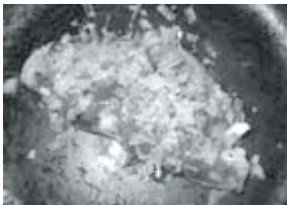
卵一つを割り入れ、憎いあんちくしょうの顔を思い浮かべながら黄身をつぶす。

④



生地が固まったら、ひっくりかえす。この時、キャベツや卵が飛び出ないように努力する。サイズによっては気合が要る。卵が焼けたら、もう一度ひっくり返し、キャベツに火を通す。焼け具合はお好みで。

⑤



卵の表面にソースを塗り、生地の中をへらで割り、真ん中で折りたたむ。
表にソースをベッタベッタ塗って、かつおぶしと青のりを思いの限りドゥバドゥバびちまける！！

いかがでしたか？ キャベツと卵だけしか具が無いのに、これがなかなかいけます。それになんと言っても、キャベツを丸ごと使うので、お財布にもお腹にも優しいです。シンプルなメニューなので、興味のある人はぜひ試してみましよう！

このコーナーでは皆様のご意見を募集しています。扱ってほしい料理・技・道具などありましたら、アンケートにご記入を。