

私の故郷 「広島」 編 第2弾!

【お好み焼きの作り方】

○材料

(一人分ですが、「生地」は少し多めの分量です)

- <生地> 薄力粉・・・100g  
水・・・150cc  
みりん・・・小さじ1/2
- <中身> キャベツ(せん切り)・・・約200g  
モヤシ・・・約30g  
青ネギ(小口切り)・・・2-3本分  
焼きそば麺・・・1玉  
薄切りバラ肉・・・3枚  
卵・・・1個

\*粉カツオ(なければ、鰹節をポリ袋に入れて揉んで粉々にする)少々

\*イカ天(ロールイカのフライ、大きいものはハサミで小さく刻む)約20g

青のり粉・・・少々

○作り方

1. 生地をボウルに入れ、泡だて器でなめらかなるまで良く混ぜ、ラップをかけて30分くらい寝かせる。
2. ホットプレートを160-180℃に温め、サラダ油を薄く引く。1の生地をお玉ですくい、ホットプレートの真ん中におとしてお玉の背でくるくるとクレープのように薄く丸く(直径約20cm)広げる。
3. 薄く伸ばした生地の上にカツオの粉を一つまみパラッと散らす。その上に、キャベツのせん切り、もやし、青ネギ、イカ天をこんもり山のように盛り(すごい量のキャベツにびっくりしないで下さい)、バラ肉を広げて川の字に並べ、生地を少しお玉ですくってまわしかける。
4. 生地が焼けて浮いてきたら、大きなへら2つを使って一気にひっくり返す。生地からはみ出したキャベツを生地の下に入れ込んでいく。
5. 蒸気がとんで野菜の嵩が減ってきたら、少しわきによけて開いた所でそばを炒め、少量のお好みソースをからめておく。
6. そばの上に4のお好み焼きを載せ、へらでぎゅーっと押さえ込む。
7. あいているところに卵を割り入れ、へらの端でコンと黄身を割り、その上に6を載せ卵が焼けたらひっくり返して、お好みソースを塗り、青のりを振りかけたら出来上がり。



ちなみに、広島では普通、お好み焼きにマヨネーズはかけません。

鉄板の上でジュウジュウ言っているお好み焼きを、小さなコテ(へら)でフーフーしながら食べます。お餅やご飯を入れることもあります。

野菜いっぱいヘルシーなお好み焼きを皆さんもぜひお試しください。

広島県人 天島 実紗子

編集後記

「Virtual Office」という言葉を聞いたことがあるだろうか。1年ほど前はウェブサイトを探しても見つからなかったこの言葉が日本語でも「バーチャルオフィス」というカタカナで検索できる。簡易レンタルオフィス、という意味で取られることが多いようだが、自分の家のパソコンでビジネスをするのもこの一つだ。私の娘も昨年からのこの形態で運営されている国際的財団に職を得、スカイプを使って世界中に広がる財団の仲間と顔をみながら交信し、年1、2回世界各地で開催される国際会議に出席し親交を暖めている。自家用車に依存するアメリカではこの形態のビジネスが急増しており、通勤時間とガソリンの節約、大気汚染に貢献しているばかりでなく、子育てを家でしながら収入が得られる母親たちにも人気がある。ただし、いまのところは物書き、会計士、翻訳業者、設計技師などのプロフェッショナルが多いので、毎日通勤する会社員より平均収入が多いそうだ。

先日ハワイに行き、朝食をとろうとマックドナルドに立ち寄ったところ、パソコンを挟んで二人のビジネスマンらしき30代くらいの男性がコーヒーを飲みながらミーティングをしていた。どうも毎朝このようにパソコンが繋げるファミレスで会い、作戦を検討してセールスにでもでてゆくのであろう。これもオフィスを必要としない新しいビジネスの形態ではないか、と感心した。パソコンや携帯の目覚ましい進歩で良きにつけ悪きにつけ世の中が著しく変化してゆき、2年先、3年先の予測も難しいが、いつの日かこのバーチャルオフィスの形態が世の中を席卷するのではなかろうか。

ウッドレー節子



**新社屋への移転完了**



**NANBO**  
INSURANCE UNDERWRITERS

P. O. Box 2980  
Hagatna, Guam 96932  
Tel: (671) 477-9754  
FAX: (671) 477-2315

新社屋への移転を記念してスペシャル・キャンペーンを実施中。お気軽にお立ち寄りください。

# TOTO

## ウォッシュレット

米国向け  
115ボルト仕様  
変圧器 不要!!



取り付けは、ドライバー1本で簡単。その他、東陶製品、空調機などの修理・サービスなど承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。

Port Enterprises (Guam) Inc. dba : DAIKIN  
TEL: 646-6722/1722, Fax: 646-4878  
Cell: 687-0085 (後藤) E-mail: port@guam.net