

ふわ  
ふわ



じゅ  
りゅー  
じゅー

# 東大阪と お好み焼き



ほ  
ほか  
か

トライくん



連続テレビ小説  
『舞いあがれ!』で話題になった  
東大阪のお好み焼き。  
その魅力を徹底解剖!

舞いあがれ  
東大阪

わ  
わい  
い





recipe

「舞いあがれ!」の料理指導「広里貴子」先生監修  
**愛情たっぷり東大阪  
 「うめづ」お好み焼きレシピ**

**作り方** (1枚分)

- 1 Aをよく混ぜて生地をつくり1時間ほど冷蔵庫で寝かす。
- 2 キャベツは粗いみじん切りにする。
- 3 ホットプレートに200度に設定し、ラードを溶かしておく。
- 4 小さい容器に1の生地(80g)、キャベツ(120g)、青ねぎ、天かす、紅しょうが(各大さじ1)、卵(1個)を入れて空気を入れるように手早く混ぜる。
- 5 ホットプレートに薄くラードをひいて4の生地を一気に入れ、軽く形を整える。豚バラスライスを丸く1枚のせる。
- 6 約3分後に一気にひっくり返す。コテで強く押さえつけず、周りを成形する程度にすると、ふんわりとした食感がキープできる。さらに3分焼き、豚肉の脂がにじみ出てくるタイミングでもう一度ひっくり返し、合計で9分焼く。
- 7 お好み焼きソースをたっぷり塗り、マヨネーズを渦巻き状(トルネード!)にかける。仕上げに青のり、かつお節をのせる。



**先生の  
ワンポイント**

おいしく焼くポイントで大事なことはホットプレートの温度をできるだけ下げないこと。たくさん焼くと鉄板の温度が下がるので、ふっくら感がなくなり、表面が少しパリついてしまいます。何度もひっくり返したり、コテで生地を押し付けられないのもおいしく焼くコツです。一度に焼くのは2枚までがオススメです。



**材料** (2枚分)

A	お好み焼き粉	...75g
	水	...90g
	長芋粉	...1.5g

キャベツ	...240g
青ねぎ	...大さじ2
天かす	...大さじ2
紅しょうが	...大さじ2
卵(Lサイズ)	...2個
豚バラスライス(3mm)	...2枚
ラード	...少々
お好み焼きソース	...各適宜
マヨネーズ	
青のり粉・かつお節	



東大阪市の魅力を発信する  
ピカッと東大阪サイトも要check!



東大阪公式観光情報サイト  
HIGASHIOSAKA CITY OFFICIAL TOURISM SITE



投稿しよう  
あなたのおすすめのお好み焼き

#東大阪お好み焼き





地元愛たっぷり♡

# うめづの お好み焼きができるまで



2022年10月から2023年3月まで放送された連続テレビ小説「舞いあがれ!」。東大阪と長崎・五島列島を舞台に心温まるストーリーが全国に届けられました。劇中に登場した東大阪のお好み焼き店「うめづ」。愉快的夫婦が営むお店にはたくさんのお客さんが集い、美味しい料理と会話を愉しむ、人情のあるまちが表現されたお店でした。ストーリーをより引き立てた東大阪の「お好み焼き」、料理指導の広里貴子先生にドラマで登場した「うめづ」のお好み焼きレシピーの公開と、インタビューをお願いしました。

— 広里貴子先生は「二〇一三年の連続テレビ小説『ごちそうさん』をきっかけに料理指導をされて、長らく朝ドラに携わっていますが「舞いあがれ!」は何作目だったのでしょうか。

先生 「初めて携わらせていただいたのが『ごちそうさん』なのですが、東京と大阪の料理のお話でした。当時私は「なごの伝統野菜」を普及する会に携わってまして、協力のお声かけをいただいたのがきっかけでした。それからドラマの料理指導に関わらせていただいて「舞いあがれ!」は10作目の節目の作品でした。長期間の撮影になるのでプレッシャーもありますが、やりがいのある仕事をさせていただいています。」

— 東大阪のお好み焼き店「うめづ」が舞台の一つでしたね。

先生 「私の親戚も東大阪に住んでいますし、知り合いのお店もあるので身近に感じます。「お好み焼き」も大阪らしくてすぐイメージが膨らみました。」

— 料理指導をするにあたり実際の店舗に行ったりもしたのでしょうか。

先生 「お好み焼き屋さんの雰囲気を知るために実際のお店にも通いました。料理指導というのは単に料理を作るだけではなく、お店の一日のスケジュールとか、店主の

しぐさ、調理の方法まで、観察することはたくさんあります。開店前には食材の準備、鉄板を前もって温める調理場のどて焼きの鍋や調味料の場所、閉店後のお店の雰囲気なども撮影現場の方と相談をしてドラマに反映させています。」

— そこまで観察されているんですね! うめづのお好み焼きのこだわりやドラマの撮影風景なども教えてくださいませんか?

先生 「うめづのお好み焼きの看板商品は『豚玉』にしました。その『豚玉』ですがドラマでは撮影シーンにあわせて焼き具合を調整するために何度も時間を調整しながら焼き続けるんです。梅津勝さん(店主)がお好み焼きをひっくり返すシーンも片面だけ良い焼け具合にしたりとか、ちりとりで提供するシーンも最高の焼き加減にしたいといけなかったり。とてもこだわりました。一日で40枚以上焼く日もありました。」

— そんなにたくさん焼くのですね!

先生 「ソースの香りに誘われて撮影スタッフの方も皆さん集まって来て、お好み焼きを焼く日はなぜか現場のスタッフが多い(笑)みんなうめづの撮影を楽しみにしてくれていました。」

— ドラマだけのこだわりもありますか?

先生 「舞ちゃん(ヒロイン)をお好み焼きで祝いするシーンがあるのですが、特別感を出すために大きめのお好み焼きを焼いても、映像ではなかなか特別感がなくて…監督と色々相談をして上に二段重ねにしました。貴司くん(幼馴染み)のお祝いは二段重ね。お店を切り盛りする勝さん・雪乃さん夫婦の愛情を高さで表現しました。うめづといえば大阪の近鉄バファローズ、トルネード焼きはマヨネーズを丸くかけるのがポイントです。」

トです。うめづスペシャルは薄焼き卵をのせて、ボールを表現しました。」

— うめづは野球、カプセルホテルはラグビーでしたね。

先生 「もう一つのお店ノーサイドはラグビー好きが集うお店。喫茶ではなく夜も楽しめるんです。ラグビーのまち東大阪感を前面に表現しました。ケーキにはラグビーの形のクッキーを添えたり、夜にはラグビーボール型のジヨッキールを用意したり。細かいですが「アーモンド」と「いりこ」のおつまみがあって、ラグビー選手のお客さんがフィールドに見立てたテーブルクロスの上で「アーモンド」のボールと「いりこ」の選手で戦略を立てるみたいなものも想像と遊び心で提供しています。」

— アーモンドをラグビーボールに見立てて…面白いですね。

先生 「ワールドカップが開催される時期には出場国のメニューを考えました、アルゼンチンのメニューなども「ラグビーのまち東大阪」の雰囲気の盛り上がり表現してみました。他にはオムライスにドライカレー、ラグビーメニューはたくさん考案しました。またそのような企画があればぜひお声かけください!」

— ドラマに登場するメニューを考えるのは大変でしたね。

先生 「撮影のスケジュールがタイトな時もあるので、メニューを考えるのはとても大変なのですが、撮影を見守り続けると登場人物の繊細な感情が思いが浮かんできてその愛情が食材、盛り付け方、添える一品にまでこだわりを詰め込んでいます。そんなところを視聴者の方に見つけていただいた時は嬉しいですね。何より私の料理はドラマの舞台・地元の人に喜んでもらえるものを想像してつくっています。共感してもらえると本当にやりがいがあります。」

— 東大阪の視聴者の皆さんも喜んでいました。

先生 「まだまだ東大阪らしさを研究中ですので「東大阪っぽいメニューだな」というものを見つけたらSNSでアップしてください。そんな企画面白そう!」

— 最後に読者の皆様へ一言お願いします。

先生 「東大阪の愛情たっぷりうめづのレシピー、ぜひご家庭で楽しんでみてください! 私も「お好み焼き」をきっかけに、皆様と一緒に東大阪をもっと盛り上げていきたいです。」

## 広里貴子先生

### Profile

大阪市出身。ごちそうプロデューサー®。大阪あべの辻調グループの日本料理技術講師を長年勤め、有限会社貴重(kicho)を設立。2013年の連続テレビ小説『ごちそうさん』以降、NHK大阪放送局制作の連続テレビ小説での料理指導を担当。東大阪が舞台のひとつとなった『舞いあがれ!』の料理指導にも携わっている。現在、商品開発、料理講習、メディアへの技術提供、食と観光のコーディネートなど幅広く活躍中。RelationFish(株)取締役兼務。