





お好み焼で もっと笑顔に

2024 Event Theme

日本中・世界中の方々が「お好み焼」で
笑顔になっていただけるように

02 国内外での拡がり
食の多様性への対応

07 日本の美味しさを世界に
インバウンド対応

11 更なる集客アップへ
SNS活用

13 業務の効率化へ
人手不足への対応

15 メニューの付加価値向上
関東近郊食材の活用

17 地産地消！
広島が誇る地元の食材

21 お好み焼に使用する食材を有効活用
鉄板活用ランチ

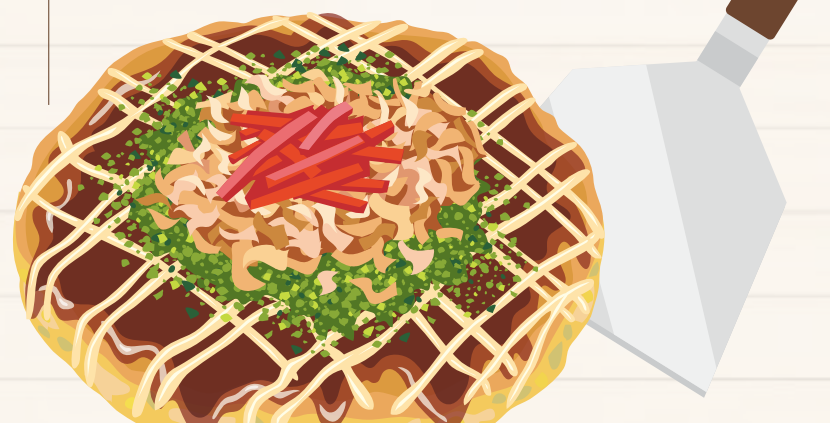
22 お好み焼だけじゃもったいない！
お好みソース汎用メニュー

25 お好みソースの美味しさの秘訣
デーツ

26 お好みフーズ、ナカガワ、お多福醸造
お多福グループ企業

29 最優秀賞はどのメニューに！？
アイデアメニューコンテスト

こちらからレシピ集を
デジタル閲覧できます



国内外での拡がり

食の多様性への対応

食の多様性とは？

宗教の違い、健康上での制限、個人の主義・思想など、様々な理由によって
食習慣・食文化が世界で多様に存在することをいいます。
(例：ベジタリアン、ハラール、アレルギーなど)



国内外で需要の高まり！ベジタリアンに注目！

ベジタリアンとは？

ベジタリアンは、宗教の信条・動物愛護・
環境問題・健康維持などの理由により
動物性の食品を控えています。

個々の価値観によって食事上の制限は
違うため、たくさんの種類に分けられます。

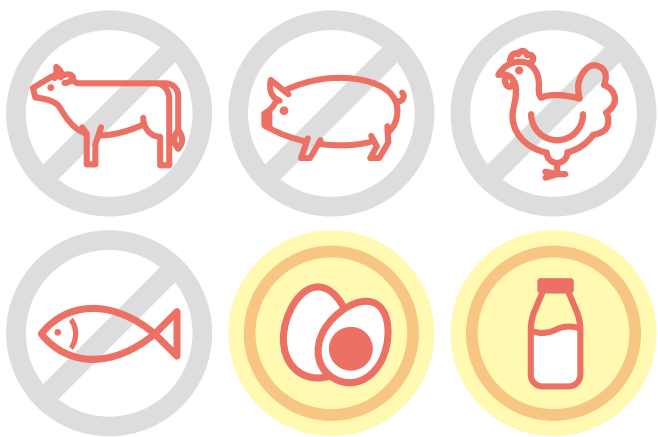


ベジタリアンの種類（一例）		食事上の制限				
		肉	魚	卵	乳製品	蜂蜜
ラクト・オボ	卵や乳製品、蜂蜜は食べる 欧米などで一般的なベジタリアン	×	×	○	○	○
ラクト	乳製品、蜂蜜は食べる	×	×	×	○	○
ヴィーガン	動物性由来は全般NG	×	×	×	×	×

※ベジタリアンによって、食事上の制限内容や基準は異なります。

ベジタリアンの基礎的な知識の獲得と対応を進めることで、
新たな集客に繋がる可能性アリ！

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)メニュー



※オタフク商品の「有機お好みソース」、「野菜ベースの旨味だしつゆ」、「野菜ベースの焼そばソース」はベジタリアン対応商品です。それ以外の商品は、1次原料まで動物性原料(卵・乳製品を除く)を使用していないことを確認していますが、ベジタリアン対応商品ではありません。

※オタフク商品以外の食材については、原材料に動物性原料(卵・乳製品を除く)を使用していない食材を使用していますが、基原料までは考慮していません。

※ベジタリアンは個々の価値観により食事上の制限は異なるため、ベジタリアン対応を保証するメニューではありません。



大豆ミートとねぎマヨのお好み焼

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

有機お好みソース	60g
野菜ベースの旨味だしつゆ	1cc
ほぐし用だし	40cc
※ほぐし用だしは野菜ベースの旨味だしつゆ1:水9で作ります。	
お好みマヨネーズ	適量
薄力粉	20g
大豆ミート(中50g上15g)	65g
麺	1玉
キャベツ(千切り)	150g
青ねぎ(中5g上30g)	35g
もやし	30g
卵	1個
水(生地用30cc、合わせ味噌用5cc)	35cc
合わせ味噌	10g
ガーリックパウダー	適量
ブラックペッパー	適量
塩コショウ	適量
サラダ油	適量



使用するオタフク商品



POINT

初めての方でも食べやすいように、大豆ミートへの味付けを工夫。ねぎマヨのトッピングで、コクと単価アップを目指しました。

ベジ広島お好み焼

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

有機お好みソース	60g
野菜ベースの旨味だしつゆ	1cc
ほぐし用だし	40cc
※ほぐし用だしは野菜ベースの旨味だしつゆ1:水9で作ります。	
薄力粉	20g
水(生地用)	30cc
卵	1個
大豆ミート	30g
麺	1玉
キャベツ(千切り)	150g
青ねぎ(中5g上5g)	10g
もやし	30g
ガーリックパウダー	適量
塩コショウ	適量
サラダ油	適量

使用するオタフク商品



POINT

初めての方でも食べやすいように、大豆ミートへの味付けを工夫。動物性原料不使用(卵・乳製品を除く)のベーシックな広島お好み焼です。



ベジ広島お好み焼うどん

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

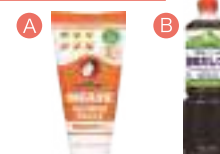
材料(1人前)

有機お好みソース	60g
野菜ベースの旨味だしつゆ	1cc
薄力粉	20g
水(生地用)	30cc
キャベツ(千切り)	150g
青ねぎ	5g
もやし	30g
厚揚げ	80g
醤油(麺味付け用)	小さじ1
ごま油	適量
塩コショウ	適量
卵	1個
うどん	1玉

【トッピング】

白髪ねぎ	40g
大葉(千切り)	2枚
白ごま	適量
きざみのり	適量
七味唐辛子	適量

使用するオタフク商品



POINT

海外でも認知の高いうどんを使用。厚揚げで旨味も加わり、ボリューム感のある広島お好み焼に仕上げました。





ベジ関西お好み焼

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

① 有機お好みソース	60g
② 野菜ベースの旨味だしつゆ	小さじ1
③ お好みマヨネーズ(中10g、上10g)	20g
④ 山芋パウダー	2g
薄力粉	30g
大豆ミート	30g
水	40cc
ガーリックパウダー	適量
卵	1個
塩コショウ	適量
キャベツ	80g
サラダ油	適量
紅生姜	2g
青ねぎ(中5g、上5g)	10g

使用するオタフク商品



POINT

コクが出るよう生地にマヨネーズを入れました。動物性原料不使用(卵・乳製品を除く)のベーシックな関西お好み焼です。



水、旨味だしつゆ、山芋パウダー、薄力粉を混ぜて生地を作り、卵、マヨネーズ、キャベツ、青ねぎ、紅生姜を入れて混ぜます。



鉄板(200度)に①を落とし、約2cmの厚さになるように広げ、約3分焼きます。



お好み焼の上に大豆ミートをのせ、塩コショウ、ガーリックパウダーをかけます。サラダ油をひき、ひっくり返します。



軽く押さえて、お好み焼と大豆ミートをくっ付け、約4分焼きます。



再度ひっくり返し、約3分焼きます。有機お好みソースをぬり、マヨネーズ、青ねぎをのせて完成です。

ケールのお好み焼

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

① 有機お好みソース	60g
② 野菜ベースの旨味だしつゆ	小さじ1
③ お好みマヨネーズ(中10g、上10g)	20g
④ 山芋パウダー	2g
薄力粉	30g
ベビーリーフ	15g
水	40cc
トマト	20g
卵	1個
紫キャベツ	15g
ケール	40g
サラダ油	適量
玉ねぎ	20g
黄色パプリカ(中40g、上10g)	50g

使用するオタフク商品



POINT

栄養価の高い野菜として国内外で認知されているケールを使用。盛り付けも華やかにすることで、単価アップを目指しました。



トマトは角切り、パプリカは千切り、紫キャベツ(4cm×1cm)にカットし、ベビーリーフと合わせておきます。



水、山芋パウダー、薄力粉、旨味だしつゆを混ぜて生地を作り、千切り(幅5mm×長さ5cm)にしたケールとパプリカ、スライスした玉ねぎ、マヨネーズ、卵を混ぜ合わせます。



鉄板(200度)に②を落とし、厚さ約2cmに広げ約3分焼き、ひっくり返してフタをし約4分焼きます。



フタを取り、再度ひっくり返して3分焼きます。



有機お好みソースをぬり、マヨネーズをかけ、①をトッピングして完成です。



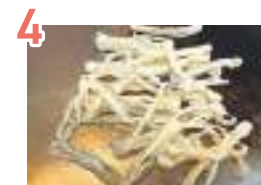
キャベツ、青ねぎ、薄力粉、一口サイズにカットした豆腐、もち、卵、マヨネーズ、旨味だしつゆを入れて混ぜ合わせます。



鉄板(200度)にサラダ油をひき、①を落とし、カットした油揚げ(1cm×3cm)をおき、3分焼きます。その後、ひっくり返しフタをして4分焼きます。



フタをとり、再度ひっくり返して3分焼きます。



油揚げをごま油でサクツとなるまで焼きます。



③に有機お好みソースをぬり、マヨネーズ、④、カイワレ大根をトッピングして完成です。

大豆ミートのソース焼そば

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

① 野菜ベースの焼そばソース	50g
② お好みマヨネーズ	10g
麺	1玉
サラダ油	適量
しめじ	30g
大豆ミート	30g
玉ねぎ	30g
青ねぎ	10g
キャベツ	50g
紅生姜	5g
卵	1個
塩コショウ	適量
ごま油	大さじ1
ガーリックパウダー	適量

使用するオタフク商品



POINT

きのこや卵でお肉に代わる旨味やコクを足しました。大豆ミートを食べ慣れている方も、そうでない方も美味しく食べられる焼そばです。



ごま油の上に麺をおき温めます。



麺がほぐれてきたら、角切りにしたキャベツ、しめじとスライスした玉ねぎに塩コショウをして炒め、麺を上にかぶせます。



大豆ミートを鉄板に出し、ガーリックパウダーをかけて炒めます。



②の野菜に火が通ってきたら、ソースを加えて炒めます。



卵とマヨネーズを混ぜ合わせ、サラダ油をひいた鉄板で炒り卵を作ります。



④に⑤の卵、③の大豆ミート、青ねぎ、紅生姜をトッピングして完成です。

日本の美味しさを世界に インバウンド対応

テーマは「和」と「食べ歩き」

直近半年以内の訪日経験者

日本での過ごし方 (N=452)

1位 日本食を食べる
日本の酒を飲む

2位 日本の文化体験

3位 ショッピング

出典元：株式会社アスマーク調べ

外国人1,006人に聞く

訪れてみたい飲食店

1位 たこ焼・たい焼きなどの
ストリートフード

2位 居酒屋

3位 コンビニエンスストア

出典元：Tokyo Creative 株式会社調べ

訪日外国人旅行者の方は「食」への関心が高い！

和

海外でも認知の高い日本の食材や味を
取り入れたメニューのご提案



WASABI
わさび



TERIYAKI
照り焼き



MOCHI
餅

歩きながら楽しめる

鉄板を活用したワンハンドメニューのご提案



OKONOMIYAKI
お好み焼



CROISSANT
クロワッサン



PORK BUN
豚まん

食べ歩き ワンハンド



お好みソース、らっきょう酢、本わさび15gをあらかじめ合わせておきます。



低温部(180度)に生地をひき、キャベツ、天かす、青ねぎ、もやし、削り粉、昆布粉、豚バラ肉、つなぎ、ラードを順にのせ、ひっくり返します。



本わさび10gとシーチキンを混ぜ合わせておきます。



麺に汎用だしをかけて焼き、その上に③、②をのせ、軽くヘラでおさえ、卵でとじてひっくり返します。



お好み焼の上に①をぬります。



白ごま、きざみのり、お好みで本わさびを盛り付け、完成です。

わさびお好み焼

材料(1人前)

A	お好みソース	45g	本わさび(チューブ・ソース用)	15g
B	らっきょう酢	10cc	本わさび(チューブ・シーチキン用)	10g
C	汎用だし	20cc	キャベツ(千切り)	150g
※汎用だしは万能だし1:料理酒3:水6 で作ります。			もやし	30g
D	天かす天華	10g	青ねぎ	5g
E	オコミックス	20g	ゆで麺	1玉
F	削り粉	2g	卵	1個
G	細末昆布粉	1g	きざみのり	適量
	シーチキン	50g	白ごま	適量
	豚バラ肉	40g	水(生地用)	30cc
			ラード	適量

使用するオタフク商品



POINT

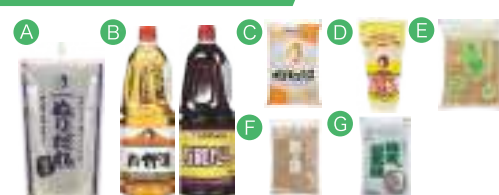
お好み焼×わさびの新感覚!海外でも認知の高いわさびを使って仕上げました。わさびの辛さと風味がクセになるお好み焼です。

TERIYAKI お好み焼

材料(1人前)

A	ぬりだれ	110g	鶏もも肉	100g
B	汎用だし	20cc	キャベツ(千切り)	150g
※汎用だしは万能だし1:料理酒3:水6 で作ります。				
C	オコミックス	20g	もやし	30g
D	お好みマヨネーズ	50g	青ねぎ(中5g、上5g)	10g
E	天かす天華	10g	ゆで麺	1玉
F	削り粉	2g	卵(お好み焼用、トッピング用)	2個
G	細末昆布粉	1g	一味唐辛子	適量
			水(生地用)	30cc
			ラード	適量

使用するオタフク商品



POINT

海外でも認知の高いTERIYAKIとお好み焼を組み合わせました。甘いソースとマヨネーズで箸が進むこと間違いなし!



低温部(180度)に生地をひき、キャベツ、天かす、青ねぎ、もやし、削り粉、昆布粉、つなぎ、ラードの順にのせ、ひっくり返します。



高温部(230度)で削ぎ切りの鶏肉と、汎用だしをかけた麺を焼きます。鶏肉に火が通ったら、ぬりだれ(20g)を絡めます。



麺にぬりだれ(40g)、マヨネーズ(30g)の順にかけ、鶏肉(70g)を上のにのせます。その上に①をのせ、軽くヘラでおさえ、卵でとじてひっくり返します。



卵を割ってスクランブルエッグを作ります。



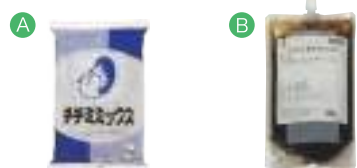
お好み焼の上にぬりだれ(50g)、マヨネーズ(20g)の順にぬります。その上にスクランブルエッグ、鶏肉(30g)、青ねぎ、一味唐辛子をかけたら完成です。

笹から生まれた 餅太郎

材料(1人前)

① チヂミミックス	15g
② みたらし団子のたれ	4g
バニラアイス	60g
切り餅	50g
上白糖	15g
牛乳	11cc
抹茶パウダー	1g
水	11cc

使用するオタフク商品



POINT

抹茶の風味とみたらし団子のたれの甘さがベストマッチ! 鉄板で仕上げる和スイーツです。



- ① 水と牛乳、チヂミミックス、抹茶パウダー、上白糖をダマが無くなるまで混ぜ合わせます。
- ② 低温部(180度)に①を厚めに広げ、3分待ちます。大きさは使用する切り餅に合わせます。
- ③ 切り餅は中温部(200度)で水を差します。
- ④ ③にフタをして、ふくらと仕上げます。
- ⑤ 焼き上がった切り餅を②の上におき、その上にみたらし団子のたれをかけます。
- ⑥ 生地を2枚折りにして、バニラアイスを入れて完成です。

海老とアボカドの クロワッサンサンド

材料(2人前)

① 九州ゆず胡椒だれ	10g
② お好みマヨネーズ	10g
クロワッサン	2個
えび	35g
アボカド	30g
トマト	15g
レモン	25g
グリーンリーフ	4g
オリーブオイル	適量
ブラックペッパー	適量
パセリ	適量

使用するオタフク商品



POINT

えびとアボカドの相性が抜群! 食べ歩きに最適なクロワッサンサンドです。



- ① クロワッサンを上下にカットします。
- ② 鉄板(200度)にオリーブオイルをひき、カットしたクロワッサンをおいて温めます。
- ③ 鉄板(200度)でえびを焼きます。火が通ったら、1cm幅にカットします。
- ④ ボウルにカットしたえび、アボカド、九州ゆず胡椒だれ、マヨネーズを加え、レモンを搾ります。
- ⑤ カットしたクロワッサンにグリーンリーフ、④、トマトをのせます。
- ⑥ 仕上げてブラックペッパー、パセリをトッピングしてカットしたクロワッサンをのせて、完成です。

ワンハンド street food OKO★

材料(1人前)

① お好みソース	30g	キャベツ(千切り)	30g
② チヂミミックス	15g	豚バラ肉	10g
③ お好みマヨネーズ	5g	もやし	10g
④ 天かす天華	5g	青ねぎ	5g
⑤ 削り粉	2g	ゆで麺	1/4玉
⑥ 細末昆布粉	1g	卵	1個
		スライスチーズ	1枚
		水(生地用)	25cc

使用するオタフク商品



POINT

いつでもどこでも誰とでも、手軽に召し上がっていただけのストリートフードなOKONOMIYAKI★



- ① ボウルに水、卵、チヂミミックスを入れて混ぜ合わせ、生地を作ります。
- ② ボウルにキャベツ、天かす、青ねぎ、もやし、削り粉、昆布粉を入れ、混ぜ合わせます。
- ③ 低温部(180度)にゆで麺、②、豚バラ肉をおいて焼きます。
- ④ 生地を鉄板に流し込み直径16cmに広げます。生地の中央部に③をのせます。
- ⑤ お好みソース、マヨネーズをかけ、スライスチーズを上のにのせます。
- ⑥ 生地を折り畳み、容器に入れて完成です。

ニラ玉豚まん

材料(2人前)

① 上海風焼そばのたれ	30g
中華バンズ	2個
豚バラ肉(厚み1cm)	50g
ニラ	10g
卵	1個
サラダ菜	4g
ごま油	適量
カイエンペッパー	適量
水	50cc

使用するオタフク商品



POINT

もちもちバンズにチャーシュー、ニラ玉を挟んだ町中華サンド! ワンハンドで楽しめ、食べ歩きに最適です。



- ① 鉄板(200度)に中華バンズをおき、水(50cc)を差し、フタをして1分蒸し焼きにします。
- ② ボウルに卵、ニラ(2cmカット)、上海風焼そばのたれ(20g)を加えます。
- ③ 鉄板(200度)でごま油をひき、②を広げて30秒ほど焼きます。
- ④ 鉄板(200度)で豚肉を両面に焼き色がつくまで、フタをしながら2分焼きます。
- ⑤ 中華バンズにサラダ菜、豚肉をのせ上海風焼そばのたれ(5g/個)を上掛けし、③を挟みます。
- ⑥ 仕上げてカイエンペッパーをトッピングして完成です。

更なる集客アップへ

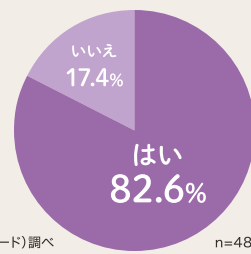
SNS活用

SNSの有効活用で更なる集客アップへ

飲食店・生活者ともにSNSの利用率はとても高い！

SNSを利用している飲食店は80%超え

貴店では現在、
SNSを利用した集客を
行っていますか？

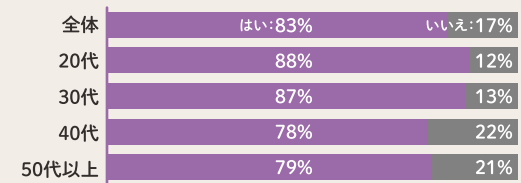


出典元: 飲食店.COM(株式会社シンクロ・フード)調べ

n=484

SNSを利用して飲食店を知る人は80%以上

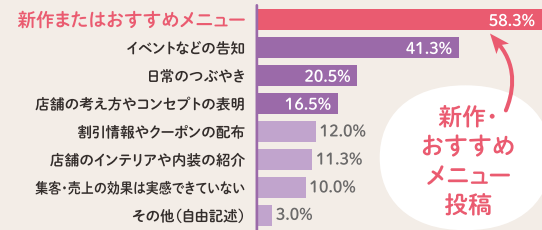
SNSをきっかけに飲食店を知ったことはありますか？



出典元: 株式会社ファンくる (Fancrew Inc.) 調べ

n=996

SNS投稿をして効果を感じたのは…



出典元: 飲食店.COM(株式会社シンクロ・フード)調べ

n=400

新作・
おすすめ
メニュー
投稿

メニューのSNS投稿が集客や売上に効果的

映える
メニュー盛り付けや華やかさ
彩りでアピール！魅せる
メニューお客様の前で仕上げる
ライブ感あふれる演出！トマトチーズまぜそば
～ローストビーフ添え～

材料(1人前)

① トマトガーリックソース	35g
麺	1玉
ローストビーフ	20g
玉ねぎ	50g
チーズソース	30g
牛乳	35cc
卵	1個
オリーブオイル	適量
ブラックペッパー	適量
パセリ	適量



鉄板(200度)上で鍋にチーズ
ソース、牛乳、トマトガーリックソ
ースを入れかき混ぜます。



鉄板(200度)にオリーブオイルを
ひき、麺をほぐしながら約2分炒め
ます。



麺の横にオリーブオイルをひき、
玉ねぎを1分ほど炒めます。



皿に麺をのせて、①を掛け、ローストビー
フ、玉ねぎ、パセリ、ブラックペッパーをか
け、最後に卵黄をのせて完成です。

使用するオタフク商品



POINT

トレンドのまぜそばを鉄板仕立てで洋風アレンジ！
濃厚なチーズと上品なローストビーフがSNS映える
1品です。

ミニトマト飴

材料(3～4人前)

① らっきょう酢	100cc
カラフルミニトマト	10個
ベビーチーズ	5個
ピック	10本

使用するオタフク商品



POINT

まるで食べる宝石！お酢でつくる簡単映えメニュー
です。



ミニトマトはよく洗い、水気を取っ
た後、ヘタをつけたままピックを刺
します。



小鍋にらっきょう酢を入れ、弱火に
かけます。うっすら茶色く色づき、粘
りが出てきたら火からおろします。



火からおろした鍋を、濡らしたタ
オルの上におき、粗熱を取ります。



粗熱を取ったらっきょう酢に①で準
備したミニトマトを絡め、クッキング
シートを敷いたバットにのせます。



ミニトマト同士がくっつかないよう
バットに並べ、冷蔵庫で冷やします。



チーズを2等分にカットし、お皿に
盛り付けます。⑤をチーズの上に
刺して完成です。

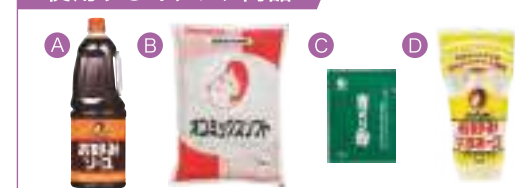


ポテサラモンブラン お好み焼

材料(1人前)

① お好みソース	50g
② オコミックスソフト	25g
③ 青のり粉	適量
水	40cc
キャベツ(みじん切り)	75g
ベーコン(1cm×2cmカット)	50g
クリームチーズ(1cmカット)	30g
卵	1個
紅生姜	5g
モンブラン生地	120g
【モンブラン生地の材料(4人前)】	
クリーミーマッシュポテトミックス	100g
お湯	350cc
④ お好みマヨネーズ	40g
牛乳	10cc
バター	10g

使用するオタフク商品



POINT

見た目も味も楽しめる! お客様の前で仕上げれば
ライブ感のある演出も可能な、魅せるメニューです!



ボウルにオコミックスソフトと水、キャベツ、卵、ベーコン、クリームチーズを入れて混ぜ合わせます。

鉄板(200度)に①を落とし3分焼き、ひっくり返して3分、もう一度ひっくり返して3分焼きます。

焼けたら3等分にカットします。



マッシュポテトミックス、お湯、マヨネーズ、牛乳、溶かしバターを混ぜ合わせ、モンブラン生地をつくります。



③に1枚ずつソースをぬり、お好み焼を重ねて3段にします。



⑤の上にモンブラン絞り器で④を全体にかけ、青のりをふり、紅生姜を添えて完成です。



芯までうまい! キャベツのアヒージョ

材料(2人前)

① 塩だれ	30g
② トマトガーリックソース	20g
キャベツ	1/8個
えび・いか	40g
ミニトマト	4個
にんにく	1片
唐辛子	2本
ローズマリー	適量
オリーブオイル(アヒージョ用)	120cc
オリーブオイル(バゲット用)	20cc
パセリ	適量
バゲット	2切
水	5cc

使用するオタフク商品



POINT

お手軽メニュー! キャベツの芯まで余すことなく食べられます。キャベツに具材を巻いて食べるとより美味しく召し上がれます。



キャベツは芯の上で1cm切り込みを入れておきます。(食べやすくするため) ※切り落とさないように注意します。

オリーブオイル(120cc)に塩だれを入れ、よく混ぜます。にんにく、唐辛子、ローズマリーを入れて鉄板(200度)で1分温めます。

キャベツ、えび・いか、ミニトマトを入れ、トマトガーリックソースをかけます。



鉄板(200度)上で水を5cc差し、フタをして15分蒸し焼きにします。



バゲットは鉄板(180度)にオリーブオイル(20cc)をひいて、両面1分ずつ焼きます。



キャベツの上にパセリを振りかけ、バゲットを添えて完成です。

業務の効率化へ 人手不足への対応

鉄板ホイル焼き

STEP 1 耐熱ホイルに具材をセット

STEP 2 あとは鉄板に置いておくだけ

簡単2STEP調理の
鉄板ホイル
焼き

丸ごと野菜を活用したインパクトのある見た目と女性客の支持も見込める洋風な味わいです。他メニューの調理に時間が割けます。

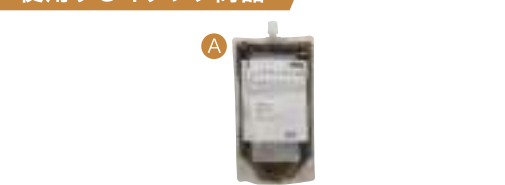


まるごと玉ねぎの ホイル焼

材料(2人前)

① シャリアピンソース	20g
玉ねぎ	1個
ベーコン(2cm×1cm角)	50g
ミニトマト	4個
コンソメ	1個
水(ホイル用)	150cc
水(差す用)	5cc
ミックスチーズ	10g
パセリ	適量
ブラックペッパー	適量

使用するオタフク商品



POINT

お手軽メニュー! まるごと玉ねぎを使用し、見た目のインパクトを演出。甘味と旨味が凝縮した素材の味をしっかりと楽しめる1品です。



玉ねぎは上下を切り落とし皮を剥き、6カットに3cmほど切れ目を入れます。

ホイルに玉ねぎを置き、水150ccをかけ、周りにベーコン、ミニトマト、コンソメを入れます。

②を鉄板(180度)上におき、水を5cc差し、フタをして20分蒸し焼きにします。



チーズをかけて再度1分フタをします。シャリアピンソース、パセリ、ブラックペッパーをかけて完成です。



メニューの付加価値向上

関東近郊食材の活用

関東近郊の食材活用で集客UP!

東京都産小松菜のご紹介

発祥の地

江戸時代、
8代将軍の
徳川吉宗が命名
したことが名前の
由来とされる。
(諸説あり)

特長・栄養

味に癖がなく
**幅広い料理に
利用できる!**
カルシウムの
含有量が多く
栄養満点の食材。

出荷量

小松菜の
収穫量は
全国の中でも
上位で
**東京農業には
不可欠。**



出典元：株式会社ウェルフィールド小松菜プラスワン

赤城ポークのご紹介

赤城ポークとは

JA赤城橘管内で
生産される
銘柄豚
日本で安定供給
される**王道の
三元豚**交配。

生産のこだわり

赤城山麗の
美味しい水に加え
出荷前に
麦類を10%以上
配合した
専用肥料を使用。

おいしさ

**適度なサシと
臭みの無い**
熟成された肉で
食べやすい。



出典元：群馬県農政部ぐんまブランド推進課 食空間創造 web マガジン

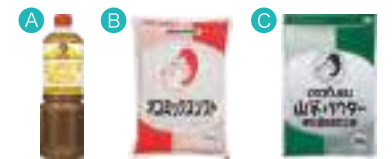


関東野菜の ベジタブルうま塩焼

材料(1人前)

① 揚げ用塩だれ(お好み焼用30g、上掛け用10g) ……	40g
② オコミックスソフト ……	30g
③ 山芋パウダー ……	2g
小松菜(ミキサー30g、トッピング25g) ……	55g
キャベツ ……	100g
枝豆 ……	20g
卵 ……	1個
温玉 ……	1個
レンコン(7g×2枚) ……	14g
水菜 ……	10g
ミックスチーズ ……	40g
オリーブオイル ……	5g
マヨネーズ ……	10g
クルトン ……	3g
ブラックペッパー ……	適量
水 ……	45cc
サラダ油 ……	適量

使用するオタフク商品



POINT

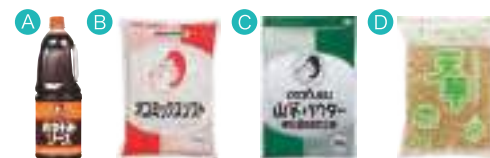
東京都産小松菜を使用したお好み焼。野菜たっぷりヘルシーで塩だれとオリーブオイルの特製だれが決め手です!

赤城ポークの 肉汁たっぷり豚玉

材料(1人前)

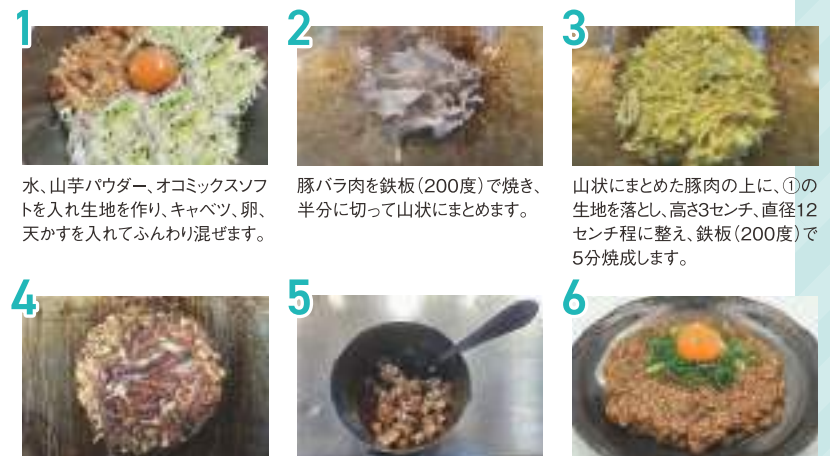
① お好みソース ……	60g
② オコミックスソフト ……	20g
③ 山芋パウダー ……	1g
④ 天かす天華 ……	7g
卵(お好み焼用・トッピング用) ……	2個
キャベツ ……	100g
豚ミンチ ……	60g
豚バラ肉 ……	100g
粒マスタード ……	5g
青ねぎ ……	10g
水 ……	35cc

使用するオタフク商品



POINT

関東近郊食材(赤城ポーク)を使用したお好み焼。肉肉しいソースに粒マスタードをブレンドした特製ソースが相性抜群です!



① 水、山芋パウダー、オコミックスソフトを入れ生地を作り、キャベツ、卵、天かすを入れてふんわり混ぜます。
② 豚バラ肉を鉄板(200度)で焼き、半分に切って山状にまとめます。
③ 山状にまとめた豚肉の上に、①の生地を落とし、高さ3センチ、直径12センチ程に整え、鉄板(200度)で5分焼成します。
④ ひっくり返し、再度5分フタをして焼成します。5分後お皿にお好み焼を盛り付けます。
⑤ 鉄板(200度)上で豚ミンチを炒め、お好みソース、粒マスタード、豚ミンチ肉を容器に入れ混ぜます。
⑥ ⑤をお好み焼にかけ、青ねぎ、卵黄をトッピングしたら完成です。

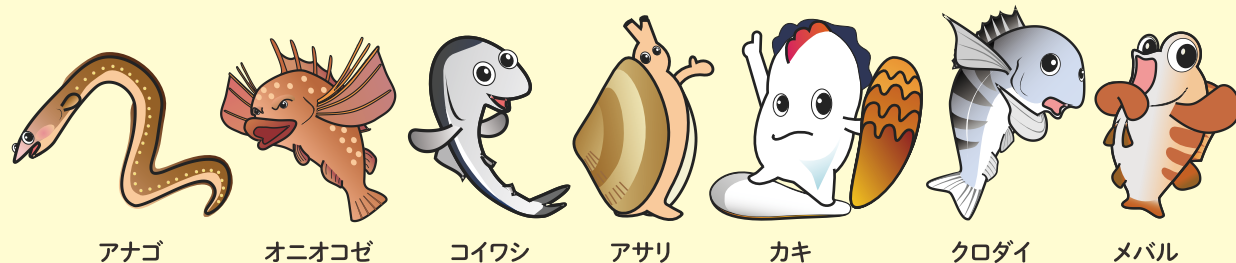
広島が誇る地元の食材

広島近郊7大葉物野菜



生産が盛んな葉物野菜を広島市が積極的にPR

広島湾七大海の幸



広島湾周辺市町が漁協などと協働しPR

／ 広島地元食材を使ったメニュー ／

P.19 掲載



こまつなとカキを使った
カキコマ



P.20 掲載



こまつなとカキを使った
牡蠣チリ



広島レモン

滑らかな果皮で
皮まで味わうことができる

P.19掲載 広島焼そば(塩だれ)

P.28掲載 広島レモンのサワードリンク



安芸津じゃがいも

安芸津町の特産品としてブランド化
ホクホクの食感が楽しめる

P.20掲載 鉄板安芸津コロッケ



HIROSHIMA



がんす

たっぷり玉ねぎとピリ辛がアクセント
今や広島、呉のソウルフード

P.19掲載 広島焼そば(塩だれ)



広島焼そば(塩だれ)

材料(1人前)

★塩だれ	50g
広島産こまつな(5cm幅)	100g
広島レモン(みじん切り)	10g
がんす(1cm幅)	40g
蒸し麺	1玉
【B】らっきょう酢	50cc
★広島レモン(3mmスライス)	70g
はちみつ	50g

使用するオタフク商品



POINT

がんす×こまつな×広島レモンの広島3大コラボ!
広島の美味しさをつめこんだ焼そばです!



事前に★を漬込みます。



こまつな、刻んだレモンをボウルに入れます。



中温部(200度)に蒸し麺をおきます。切ったがんすを焼き色が付く程度に焼きます。



塩だれで②と③を炒めます。



④をお皿に盛り付け、①のレモンを添えたら完成です。



牡蠣チリ

材料(1人前)

★A ヤンニョムチキンのたれ	50g
広島産カキ	120g
玉ねぎ(粗みじん切り)	30g
白ねぎ(粗みじん切り)	20g
広島産こまつな(10cm幅)	50g
片栗粉	30g
サラダ油	20g
広島レモン	スライス1/2枚

使用するオタフク商品



POINT

広島の濃厚なカキと甘辛のソースの組み合わせはやみつきになります!



玉ねぎと白ねぎを鉄板の高温部(230度)で半透明になるまで炒めます。



カキに片栗粉を薄く付けます。



鉄板にサラダ油をひき、高温部(230度)でカキを並べて焼きます。両面にしっかりと焼き目がついたら、ボウルに引き上げます。



サラダ油をひき、半分にカットしたこまつなの両面に焼き目をつけます。



①と③にヤンニョムチキンのたれを絡めます。



④と⑤をお皿に盛り付け、レモンを添えて完成です。

鉄板安芸津コロッケ

材料(1人前)

★A お好みソース	30g
B 味大将みりん風調味料	15cc
C 料理酒	15cc
D お好みマヨネーズ	25g
安芸津じゃがいも	180g
合い挽き肉	50g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
にんじん(みじん切り)	30g
パン粉	20g
醤油	15g
塩コショウ	適量

使用するオタフク商品



POINT

瀬戸内の温暖な気候と赤土で育った安芸津じゃがいもがお好みソースとベストマッチ!鉄板でつくる新感覚コロッケです!



安芸津じゃがいもは角切りにして5分水にさらし、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、600Wのレンジで4分ほど柔らかくなるまで加熱して潰します。



玉ねぎ、にんじんを3〜4分炒め、挽き肉を加えて色が変わるまで炒めます。料理酒、醤油、みりん風調味料、塩コショウを加え、汁気がなくなるまで炒めて形を整えます。



パン粉を高温部(230度)で焼き色が付くまで煎ります。パン粉を中温部(200度)で溶かしたマヨネーズと合わせ、カリカリになるまで炒めます。



形を整えた①を中温部(200度)で焼き色を付けます。



②と④を重ねます。



お皿に盛り付け、カリカリに炒めたパン粉を全体にふり、お好みソースをかけて完成です。

カキコマ

材料(2人前)

★A 焼うどんのたれ(味噌)	40g
広島産カキ	120g
広島産こまつな(5cm幅)	100g
卵	1個
サラダ油	20g
広島レモン	スライス1枚
糸唐辛子	適量
ミニトマト	1個

使用するオタフク商品



POINT

広島の特産品を組み合わせた新・ご当地グルメ!
プリプリのカキとシャキシャキのこまつながベストマッチ!
味噌ベースのたれが食欲をそそります。



中温部(200度)にサラダ油をひき、カキの両面にしっかりと焼き目をつけ、鉄板の端に移動させます。



中温部(200度)で、こまつなをサッと炒めます。



スクランブルエッグを作ります。



低温部(180度)で①に焼うどんのたれ(味噌)をかけ、サッと絡めます。



お皿にこまつな、スクランブルエッグ、カキの順で盛り付け、レモン、糸唐辛子をトッピングし、ミニトマトを添えて完成です。

お好み焼に使用する食材を有効活用

鉄板活用ランチ

お好み焼屋の鉄板お好みカツレッツ

POINT 1 フライヤー要らず!
鉄板で作れる美味しいとんかつ

POINT 2 衣に削り粉と昆布粉をまといせ
お好み焼らしさを演出

POINT 3 食材の有効活用で
ランチメニューの1品に



お好み焼屋の鉄板お好みカツレッツ

材料(1人前)

- | | | | |
|--------------|-----|-------------|------|
| ○ A お好みソース | 20g | 豚バラ肉(厚み1cm) | 110g |
| ○ B 山芋パウダー | 3g | 卵 | 1個 |
| ○ C 削り粉 | 2g | 乾燥パン粉 | 15g |
| ○ D 細末昆布粉 | 1g | 塩コショウ | 適量 |
| ○ E お好みマヨネーズ | 5g | キャベツ(千切り) | 20g |
| ○ F 特選かつおぶし | 適量 | サラダ油 | 30g |
| ○ G 青のり粉 | 適量 | 紅生姜 | 5g |

使用するオタフク商品



POINT

フライヤーを使わず、鉄板で焼き上げるカツレッツ!
お好み焼風にアレンジしたランチメニューに最適な1品です。



- 1 豚バラ肉に塩コショウを振り下味をつけます。
- 2 バットに山芋パウダー入れ、まんべんなく豚肉にまといさせます。
- 3 ②を溶いた卵にしっかりくぐらせませす。
- 4 パン粉に削り粉、昆布粉を混ぜ合わせ、豚肉にパン粉付けします。
- 5 鉄板にサラダ油を15gひき、鉄板(200度)で片面を4分、揚げ焼きします。その後ひっくり返し、油を15g追加し4分揚げ焼きにします。
- 6 一口大にカットしお好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけ、キャベツと紅生姜を添えて完成です。

お好み焼だけじゃもったいない!

お好みソース汎用メニュー

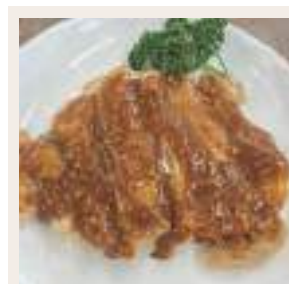
∞可能性は無限大∞



煮こむ



炒める



かける



野菜・果実たっぷりのソースでさまざまな料理が簡単に!

ルーローメン

材料(1人前)

- | | |
|------------|------|
| ○ A お好みソース | 100g |
| 豚バラ肉 | 100g |
| たけのこ(水煮) | 30g |
| 青ねぎ | 5g |
| 蒸し麺 | 1玉 |
| にんにく(チューブ) | 2.5g |
| 五香粉 | 1g |
| サラダ油 | 5g |
| 塩コショウ | 適量 |

使用するオタフク商品



POINT

お好みソースと五香粉で簡単に本格台湾風料理のできあがり。クセになる味わいで、ルーローメンの虜になること間違いなし。



- 1 たけのこを短冊切りにします。
- 2 ①と豚肉、塩コショウ、五香粉、お好みソース、にんにく(チューブ)を合わせ、全体に味が染み渡るようにもみこみます。
- 3 蒸し麺を中温部(200度)におき、サラダ油をかけて炒めます。
- 4 ②を中温部(200度)で炒めます。
- 5 お皿に③、④の順に盛り付け、青ねぎをのせて完成です。

マスタードチキン

材料(1人前)

① お好みソース	45g
鶏もも肉	200g
片栗粉	20g
粒マスタード	15g
サラダ油	10g
塩コショウ	適量
パセリ	適量

使用するオタフク商品



POINT

お好みソースと粒マスタードを合わせて、チキンにかけるだけの簡単な一品料理です。



- 鶏もも肉を筋切りし、両面に塩コショウをふります。
- ①に片栗粉を両面まぶします。
- お好みソースと粒マスタードを混ぜ合わせ、ソースを作ります。
- 高温部(230度)にサラダ油をひき、鶏もも肉を皮目から4分焼きます。
- ひっくり返してフタをして、さらに4分焼きます。
- ③で作ったソースをかけ、パセリを添えて完成です。

鶏レバーのお好み煮込み

材料(1人前)

① お好みソース	40g
鶏レバー	100g
生姜(千切り)	5g
青ねぎ	2g
水	40cc

使用するオタフク商品



POINT

お好みソースで煮込むだけでレバーが苦手な方でもバクバク食べられる一品に。ご飯にもお酒にも、とても合うお手軽な煮込み料理です。



- 沸騰したお湯で鶏レバーを30秒ほど湯がきます。
- 少し冷まし、一口大に切り分けます。
- 冷水に入れ、切った断面から固まった血や脂を取り除きます。
- 水、お好みソース、刻んだ生姜と鶏レバーを小鍋に入れて15分程、弱火で煮立たせます。
- とろみがついたら火を止め、10分間味を染み込ませます。
- 皿に盛り付け、青ねぎをトッピングして完成です。



- 豚バラ肉(40g)を巻き、鍋にすきやきのたれ、焼そばソース、水、にんにく(20g)を入れて20分中火で煮込みます。
※事前にゆで卵も作り煮込みます。
- 低温部(180度)で生地を広げ、キャベツ、天かす、青ねぎ、細もやし、削り粉、昆布粉をふり、豚バラ肉(40g)・ラード・にんにく(10g)の順に重ね、ひっくり返します。麺は低温部(180度)で炒めておきます。
- 炒めた麺に焼ラーメンのたれで下味をつけます。太もやし、ガーリックチップを低温部(180度)で焼き、焼うどんのたれ(味噌)を絡めます。
- ②と麺を重ね、卵でとじてひっくり返します。
- お好みソースをぬり、炒めた太もやしを盛りつけます。煮卵とチャーシューを盛りつけ、チーズと青ねぎを全体にかけて完成です。

鉄板トンテキ

材料(1人前)

① お好みソース	15g
② 焼そばソース	15g
③ ガーリックチップ	2g
豚ロース肉	120g
サラダ油	適量
塩コショウ	適量
水	15cc
キャベツ	100g
ミニトマト	2個

使用するオタフク商品



POINT

ニンニクの旨味とお好みソース、焼そばソースをブレンドした濃厚な味わいです。



- お好みソース、焼そばソース、水を1:1:1で混ぜ合わせます。
- 豚ロース肉の脂身側から切り込みを入れ、両面に塩コショウをふります。
- 高温部(230度)にサラダ油をひき、両面しっかりと焼き目をつけます。
- 豚ロース肉を低温部(180度)に移動し、①のたれを絡めながら焼きます。
- たれが煮詰まり、照りが出てきたら切り込みに沿ってカットします。
- お皿にキャベツとトンテキを盛り付け、ガーリックチップをトッピングして、ミニトマトを添えて完成です。

おこ二郎

材料(1人前)

① すきやきのたれ	100cc	豚バラ肉	40g	チャーシュー用
② お好みソース	60g			お好み焼用
③ 焼そばソース	50g	シュレッドチーズ	30g	
④ 焼うどんのたれ(味噌)	30g	にんにく(チューブ)	20g	チャーシュー用
⑤ 焼ラーメンたれ(とんこつ味)	30g			お好み焼用
⑥ オコミックス	20g	青ねぎ(小口切り)	25g	
⑦ ガーリックチップ	20g	卵	2個	(お好み焼用、ゆで卵用)
⑧ 天かす天華	10g	ゆで麺	1玉	
⑨ 削り粉	2g	水	130cc	(チャーシュー用100cc+生地用30cc)
⑩ 細末昆布粉	1g	ラード	5g	
太もやし100g+細もやし15g	115g			
キャベツ(千切り)	100g			

使用するオタフク商品



POINT

ニンニクの香りが食欲をそそる!ガッツリスタミナ系のお好み焼です。たれの染み込んだ手作りチャーシューもやみつきになります。



お好みソースの美味しさの秘訣

デーツ

世界最古のドライフルーツ



デーツは紀元前5000年より前の古くから存在し、中近東諸国で多く食べられています。オタフクでは1975年以来、**お好みソース**の**コク深い甘味**を付与する**原材料**として、**デーツにこだわり**続けています。

\\ オタフクのデーツは**ここが치가う!** //

大粒で満足!

大粒のマジョール種は**満足感のある食べ応え**。

国内検品・
包装!

現地で厳選し冷蔵輸送したデーツを国内で検品、包装、加熱加工しています。

上品な甘味!

味わい深い上品な甘さで**干し芋に似た**滋味を楽しめます!

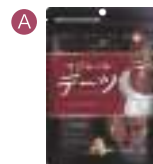


デーツベーコン巻

材料(2人前)

- ① デーツ なつめやしの実 5個
- ベーコン 90g
- クリームチーズ 40g
- ブラックペッパー 適量
- ミントの葉 適量

使用するオタフク商品



POINT

デーツの**コク深い自然な甘さ**と**クリームチーズのまろやかさ**、**ベーコンの塩味**が**絶妙にマッチ**します。



1



クリームチーズを短冊切りにします。

2



デーツを半分にカットして、種を抜きます。

3



①と②をベーコンで巻きます。

4



低温部(180度)で、両面に焼き目をつけます。

5



お皿に盛り付けブラックペッパーをふり、ミントを添えて、完成です。

お好みフーズ、ナカガワ、お多福醸造

お多福グループ企業



otafuku

お好みフーズ株式会社

粉、天かす、削り粉、青のりなどの材料の開発・製造・販売をしています。



お好みフーズの
販売商品

青のり粉

活用メニューは
P27に掲載



株式会社

ナカガワ

株式会社ナカガワ

2021年10月からお多福グループの一員に。天かす(あげ玉)のトップメーカーとしての歴史と技術力を活かし、天かすを製造・販売しています。



ナカガワの
製造商品

特製いか天入り
天かす天華

活用メニューは
P27に掲載



お多福

お多福醸造株式会社

食酢、調味酢、甘酒、発酵調味料など醸造製品の開発・製造・販売をしています。



お多福醸造の
製造商品

らっきょう酢
りんご酢

活用メニューは
P28に掲載



鉄板アオノレーゼ ピッツァ

材料(1人前)

① 塩だれ	1g
② オコミックス	20g
③ 牛すじコンニャク煮	50g
④ 天かす天華	5g
⑤ 青のり粉	1g
玉ねぎ	20g
コーン	20g
赤パプリカ	5g
ミックスチーズ	40g
オリーブオイル	5g
水	30cc

使用するオタフク商品



POINT

青のりソースの豊かな香りが特長。“ジェノベーゼ”ならぬ“アオノレーゼ”ピッツァです。お好み焼店ならではのピザに仕上げました。



青のりとオリーブオイル、塩だれを混ぜて、青のりソースを作ります。

ボウルにオコミックスと水を入れて混ぜて、生地を作ります。

低温部の鉄板に生地を広げて、スライスした玉ねぎ、天かす、牛すじコンニャク煮、コーン、チーズをのせます。

フタをして、チーズが溶けるまで蒸します(約2分間)。

①の青のりソースをかけます。

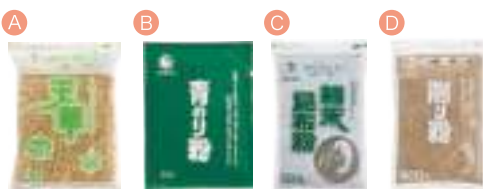
刻んだ赤パプリカをトッピングし、お皿に移して完成です。

サクサク食感 天かすふりかけ

材料(1人前)

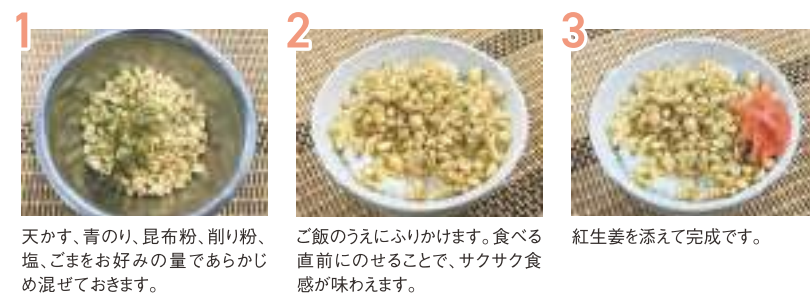
① 天かす天華	大さじ2杯
② 青のり粉	適量
③ 細末昆布粉	適量
④ 削り粉	適量
塩	適量
ごま	適量
紅生姜	適量

使用するオタフク商品



POINT

お好み焼店にある材料で、手軽に作れるふりかけです。食べる直前に「ごはん」へふりかけることで、サクサク食感が味わえます。



天かす、青のり、昆布粉、削り粉、塩、ごまをお好みの量であらかじめ混ぜておきます。

ご飯のうえにふりかけます。食べる直前にのせることで、サクサク食感が味わえます。

紅生姜を添えて完成です。

広島レモンの サワードリンク

材料(1人前)

《サワードリンク》	
レモンサワーシロップ	50cc
漬け込んだレモン	5切れ
炭酸水	150cc
《レモンサワーシロップ(5〜6人分)》	
広島レモン	1個
上白糖	100g
はちみつ	50g
① りんご酢	200cc

使用するオタフク商品



POINT

適度な甘みの中に、広島県産レモンの香り・皮の苦みと、りんご酢の爽やかな酸味を効かせました。お好み焼と一緒に楽しめる「自家製サワードリンク」です。

広島産こまつな・ ちりめんの さっぱり浅漬け

材料(4人前)

① らっきょう酢	大さじ2杯
広島産こまつな	100g
ちりめん	5g
昆布(細切り)	5g
食塩	適量
すりごま	適量

使用するオタフク商品



POINT

広島産こまつなの「シャキシャキした食感」とちりめんの塩味を活かした浅漬けです。冷蔵保存可能なので、突き出しやビールとセットでの提供も出来ます。



食材を準備します。

こまつなはよく洗い泥を落とし、2〜3cmほどのざく切りにし、塩を2つまみ程度かけしっかり全体に混ぜて、約20分おきます。

全体的にしんなりしてきたら、こまつなをしっかりと絞り、キッチンペーパー等を使い水気を切ります。

③を袋などに入れ、ちりめん、昆布、らっきょう酢を入れて混ぜます。

袋の空気を抜いて密封した状態で口を閉め、冷蔵庫で漬けます。(2時間程で味が浸みます)

お皿に盛り、すりごまをかけて完成です。



食材を準備します。レモンはよく洗い、両端を切り落とすスライスします。

洗浄した漬け込み瓶に、上白糖でレモンを挟むように入れ、はちみつ、りんご酢を入れて混ぜます。

②を冷蔵庫か冷暗所にて保存します。(1日に何度か混ぜて下さい)1週間ほどすると上白糖が溶けレモンサワーシロップが完成します。

④のレモンサワーシロップを約4倍希釈し③で漬け込んだレモンを浮かべて完成です。(炭酸水でも、冷水でもOK)

アイデアメニューコンテスト

今年もアイデアメニュー
コンテストを実施！

68メニューもエントリー頂きました。

ありがとうございました。

※アイデアメニューにつきましては、当社ホームページなど
にて募集をかけさせて頂きました。

※どの賞に該当されたかは、賞品の発送をもってかえさせて
頂きます(2024年11月頃発送予定)。

※メニューは全てオタフク商品の使用を必須とさせて頂いております。

※掲載は店舗名における五十音順とさせて頂いております。

※限りなくご応募頂いた内容そのままに掲載させて頂いておりますが、一部当社側で編集させて頂きましたことを
ご了承くださいませ。

賞品

最優秀賞：商品券 50,000円

2位：商品券 30,000円

3位：商品券 10,000円

4～10位：商品券 5,000円

参加賞：QUOカード 500円分

NO.03 ボリューム満点!オムそばめし



材料

- キャベツ・・・100g
- 豚ひき肉・・・50g
- 焼そば麺・・・50g
- ごはん・・・150g
- 天かす天華・・・10g
- 玉子・・・2個
- 紅生姜・・・適宜
- ねぎ・・・適宜
- 青のり・・・適宜
- お好みソース・・・30g
- もんじゃソース・・・15g

店舗名

一山
【東京】

参考売価

1,100円

オタフク使用商品

お好みソース
もんじゃソース
天かす天華

作り方

- ①キャベツと豚ひき肉を塩こしょうで炒める。
- ②焼そば麺とごはんを入れる。
- ③もんじゃソースで味付け。
- ④たっぷり玉子で全体をくるむ。
- ⑤お好みソースをたっぷりかけ、マヨネーズ、青のりでしっかり飾る。

ポイント

- ・ご飯の量を多くしない。
- ・玉子をふんだんに使う。

NO.04 彩り焼そばチーズオムレツのせ



材料

- 緑黄色野菜
- 人参・・・3分の1本
- ブロッコリー・・・4分の1
- ししとう・・・1本
- ピーマン・・・1個
- パプリカ赤黄・・・各3分の1
- 焼そば麺・・・1袋
- 玉子・・・2個
- お好みソース・・・適宜
- シュレッドチーズ・・・30g
- 焼うどんのたれ(生醤油風)・・・40g

店舗名

喜福屋
【石川県】

参考売価

900円

オタフク使用商品

お好みソース
焼うどんのたれ
(生醤油風)

作り方

- ①鉄板に麺をのせて温めておく
- ②具材の野菜を炒める
- ③②に火が通ったら①と合せ焼うどんのたれで炒める
- ④③を炒めながら玉子を広げシュレッドチーズをのせる
- ⑤④をオムレツ風に巻く
- ⑥③と⑤を1枚のお皿に盛付ける
- ⑦オムレツの上にお好みソースをかけたら出来上がり

ポイント

- 簡単調理で彩りもよくワンプレートで提供
- 野菜たっぷりのメニュー

NO.01 鳥ネギマヨお好み



材料

- 肉玉そば1枚
- (A)上げ用塩だれ・・・12g
- (A)お好みマヨネーズ・・・54g
- (A)マスタード・・・12g
- (A)ケチャップソース・・・9g
- 鶏の唐揚げ・・・100g
- ネギ・・・80g
- 一味・・・少々

店舗名

味わいお好み 一カ
【広島県】

参考売価

1,150円

オタフク使用商品

上げ用塩だれ
お好みマヨネーズ
ケチャップソース

作り方

- ①肉玉そばを1枚つくり、ソースを塗る
- ②鶏の唐揚げをあげる
- ③②とAのソースを絡める
- ④①の上にネギをかけて③をのせる
- ⑤一味をかけて出来上がり

NO.02 ぴょん丼



材料

- ごはん・・・180g
- 天かす天華・・・5g
- 唐揚げ・・・4個 100g
- 地ねぎ・・・10g
- 紅生姜・・・2g
- あまとも特製たれ・・・30g(焼鳥のたれ25g、らっきょう酢5g)
- マヨネーズ

店舗名

あまとも商店
【大阪府】

参考売価

480円

オタフク使用商品

天かす天華
らっきょう酢

作り方

- ①丼ぶりにご飯を盛り付ける
- ②天かす天華をかける
- ③カットした唐揚げをのせる
- ④あまとも特製たれをかける
- ⑤マヨネーズをかける
- ⑥地ねぎをのせる
- ⑦紅生姜をのせる

ポイント

たれにらっきょう酢を加えることで後味がさっぱりなどんぶりに仕上がります!

NO.05 お好みソースエッグバーガー



材料

- 全粒粉パンズ・・・1個
- ビーフ100%パティ110g・・・1枚
- トマトスライス40g・・・1枚
- レタス・・・20g
- レリッシュ・・・7g
- グリルドオニオンソース・・・20g
- イエローマスタード・・・2g
- 塩コショウ・・・適量
- 卵・・・1個
- 天かす天華・・・3g
- お好みソース、マヨネーズ、
削り粉、青のり粉・・・適量

店舗名

H's Burger
stand&Bar
【広島県】

参考売価

1,450円

オタフク使用商品

お好みソース
青のり粉
天かす天華
削り粉

作り方

- ①半分にカットしたパンズとパティを鉄板またはフライパンで焼く。パティに塩コショウをふる。
- ②同時に半熟目玉焼も作っていく
- ③それぞれ焼目がついたらひっくり返し、パティにグリルドオニオンソースをのせる
- ④焼きあがった下のパンズにマスタードを塗りレタス、トマト、レリッシュ、パティの順に重ねる
- ⑤パティに焼き上がった半熟目玉焼を乗せ、お好みソースとマヨネーズをかける。
- ⑥天かす、削り粉、青のり粉をふり、上のパンズを添える

ポイント

パンズはフタをして焼くとふっくらします

NO.06 とろとろ焼



材料

- 千切りキャベツ・・・140g
- 生地・・・100g
- ミックスチーズ・・・50g
- 明太子ソース・・・40g
- 天かす天華・・・5g
- 青葱スライス・・・5g
- みじん切り紅生姜・・・2g
- 切り餅・・・10個
- たまご・・・1個
- お好みソース・・・60g

店舗名

ええとこどり
【兵庫県】

参考売価

1,298円

オタフク使用商品

お好みソース
天かす天華

作り方

- ①キャベツ70gを鉄板におき、明太子ソースと切り餅をのせる
- ②キャベツ70g、天かす天華、紅ショウガ、ねぎ、卵、水、お好み焼生地を混ぜる
- ③生地を鉄板に落とし、①を上のにのせて、蓋をして6分蒸し焼きにする
- ④緩い生地お玉一杯分を表面に回しかけひっくり返し、蓋をして6分蒸し焼きにする
- ⑤鉄板に卵を落として素早く広げ、その上にお好み焼を乗せてひっくり返す
その上にソースを塗り、チーズをのせて蓋をし、チーズが溶けたら完成

ポイント

キャベツがとろとろになるまでじっくりと蒸し焼きにした、フワトロ食感のお好み焼です。

NO.07

3種チーズとロメインレタス



店舗名

お好み一番地
【広島県】

参考売価

1,080円

オタフク使用商品

材料

●そば入りお好み焼き

●2種チーズ(モッツアレラ・チェダー)・・・30g

●観音寺産ロメインレタス・・・50g

●シーザードレッシング・・・20g

●粉チーズ・・・10g

●黒胡椒・・・1g

作り方

①

玉子なしの広島お好みを作る

②

薄焼き玉子に2種チーズのせる

③

お好みの麺を上にして専門店用お好みソースを塗る

④

②を③に被せる

⑤

ロメインレタスとシーザードレッシングを予め和えておき④に盛る

⑥

ロメインレタスの上から粉チーズ、シーザードレッシングをひと掛けし、黒胡椒を掛ける

ポイント

オタフク専門店用お好みソースをチーズ玉子と麺の間に塗る(最高のバランス)

NO.09

イカ天入りカマンベールアヒージョ



店舗名

お好み亭
【山口県】

参考売価

1,380円

オタフク使用商品

材料

●カマンベールチーズ

●イカ天・・・適量

●ミニトマト・・・適量

●ガーリックチップ・・・適量

●鷹の爪・・・適量

●きのこ
(マッシュルームかエリンギが好ましい)・・・適量

●エキストラバージンオリーブオイル・・・スキレット鍋の半分より少ない位

●マジックソルト
(塩胡椒でも可)・・・適量

●パセリ(青のりでも可)・・・適量

●バゲット・・・適量

作り方

①

13cm位のスキレットフライパンに半分いかない位のバージンオイルを入れ鉄板に置く。

②

にマジックソルトを入れ、少し泡立ってきたらカマンベール、きのこ、トマト(小さい物なら楊枝で何ヶ所か穴あける、大きめの物なら半分に切る)イカ天、鷹の爪をチーズの周りに入れる。

③

チーズが溶け始めたらパセリ、ガーリックチップをかけて完成。

④

途中で切ったバゲットを鉄板に置き3分経ったら上にチーズを煮ている油を塗るようにかけてひっくり返す。

⑤

パセリをかけて別皿に盛り提供する。

ポイント

ポイントはアヒージョ作る時に蓋を使えば時短できるのと色んな材料でも合います、エビとか生イカでも。バゲットの代わりにうどんをバリバリにして使うのも有りです。

NO.08

焼らーめん



店舗名

お好み酒場 へらへら
【広島県】

参考売価

850円

オタフク使用商品

材料

●キャベツ・・・80g

●もやし・・・30g

●天かす

●豚バラ・・・3枚

●麺・・・1玉

●牡蠣醤油・・・少々

●焼ラーメンたれ
(とんこつ味)・・・30cc

●青ネギ・・・20g

●刻みのり・・・3g

作り方

①

天かす、キャベツ、もやし、豚肉を鉄板に出し削り粉と塩コショウをする

②

野菜にある程度火が入ったら麺と合わせ、牡蠣醤油を少々からめる

③

焼ラーメンたれ(とんこつ味)、水少々をかけて混ぜ合わせる

④

仕上げにブラックペッパー、青ネギ、刻みのりを盛り付ける

ポイント

・下味の牡蠣醤油をしっかりからめる

・麺がモサツとならないように素早く仕上げる

NO.10

クラとろチーズ



店舗名

お好み焼き&カフェ
COCOYA 天満店
【大阪府】

参考売価

1,045円

オタフク使用商品

材料

●キャベツ・・・180g

●たまご・・・1個

●豚バラ肉・・・80g

●スライスチーズ・・・1枚

●ピザ用チーズ・・・20g

●天かす・・・15g

●自家製ホワイトソース・・・15g

●生地・・・お玉1杯

作り方

①

キャベツ、天かす、生地、たまごをまぜて生地をつくる。

②

冷凍したチーズと自家製ホワイトソースを生地の間に挟み、表面に豚肉を乗せて焼いたら完成。

ポイント

チーズ&自家製ホワイトソースとソースがベストマッチ。ホワイトソースを冷凍しておくことで、焼いた時に内側から美味しさがふわっと広がります。

NO.11

一福焼き洋～トマトとチーズの洋風焼き



店舗名

お好み焼 一福
【大阪府】

参考売価

1,050円

オタフク使用商品

材料

●生地・・・70g

●キャベツ・・・150g

●天かす天華・・・10g

●ネギ・・・5g

●紅ショウガ・・・3g

●卵・・・1個

●マヨネーズ・・・10g

●角切りトマト・・・30g

●トマトガーリックソース・・・90g

●とろけるチーズ・・・50g

●青のり粉・・・適量

作り方

①

お好み焼を焼いている間にトマトとトマトガーリックソースをフライパンで温める。

②

お好み焼が完成したら、①のソースを上には掛ける。

③

②の上にとろけるチーズをのせバーナーで炙り、仕上げに青のりをかけて完成

ポイント

お好みソースの代わりにトマトガーリックソースで仕上げ、更にトマトとチーズを上掛けすることで洋風感up!青のり粉をかけると香りが見栄えがupします。

NO.13

まるでハンバーグ!なお好み焼



店舗名

お好み焼 かつみ
【東京都】

参考売価

800円

オタフク使用商品

材料

●生地・・・40g

●山芋・・・大さじ1/2

●キャベツ・・・40g

●桜えび・・・ひとつまみ

●天かす天華・・・大さじ1

●玉ねぎ(みじん切り)・・・15g

●卵(MS)・・・1個

●豚バラ肉・・・20g

●焼そばソース・・・大さじ1

●お好みソース・・・20g

●ケチャップ・・・20g

●生野菜サラダ・・・適量

作り方

①

鉄板に豚肉をひろげ、細かく切り、焼そばソースで下味をつける。

②

他の材料をボールに入れ、①も加え混ぜ合わせる。

③

②を鉄板に落とし、楕円形に広げて焼き、蓋をして蒸し焼きにする。

④

器にお好みソース、ケチャップを入れ軽く混ぜ合わせ、鉄板の上であたためる。

⑤

③が焼けたら、お皿にのせ、全体に薄くマヨネーズを塗り、④のソースをかける。

⑥

生野菜を横に盛り付け完成。

ポイント

豚肉は生地に混ぜ込むことで、咀嚼しやすいです。

玉ねぎのシャキシャキした食感と旨みがあるメニューです。

NO.12

お好み焼揚げ



店舗名

お好み焼 えん
【佐賀県】

参考売価

800円

オタフク使用商品

材料

●オコミックスソフト・・・30g

●キャベツ(みじん切り)・・・150g

●天かす天華・・・5g

●ネギ・・・5g

●玉子・・・1個

●豚バラ・・・30g

●お好みソース・・・適量

●パン粉・・・適量

●青のり・・・適量

●水・・・40g

●白ごま・・・適量

作り方

①

ボウルに水を入れてオコミックスソフトを溶く。

②

キャベツ、天かす天華、ネギ、玉子1個、お好みソースを入れて混ぜる。

③

鉄板の上に生地を落とし、豚バラをのせてひっくり返す。

④

焼けたらお好み焼にパン粉をつけて180℃の油で2分揚げる。

⑤

青のり、白ごまかけ完成。

ポイント

最後の揚げる部分で焦がさないように気を付ける。

NO.14

ブタとろとろ焼(モチ入)



店舗名

お好み焼 桂
【大阪府】

参考売価

1,050円

オタフク使用商品

材料

●生地・・・120g

●青ねぎ・・・3g

●山芋・・・20g

●豚肉・・・30g

●紅しょうが・・・3g

●モチ(薄い)・・・30g

●天かす・・・10g

●キャベツ微塵切り・・・20g

●トッピング

●お好みソース・・・40g

●マヨネーズ・・・10g

●青のり・・・0.5g

作り方

①

生地と山芋を軽く混ぜる

②

鉄板に豚肉をのせる(2～3枚)

③

モチ、キャベツ、天かす、青ねぎ、紅しょうがを豚肉の上のにのせる。

④

生地と山芋を混ぜたものにかけて、丸く形成する。

⑤

表裏を各6分焼く

⑥

ソース・マヨネーズ・青のりをかけて完成。

ポイント

粉は加水1.8～2.2倍で生地を作る。鉄板は200℃

食感が柔らかいので、優しく焼く

NO.15

豚キムチ お好み焼き



店舗名

お好み焼き きよ太郎
【茨城県】

参考売価

1,210円

オタフク使用商品

山芋パウダー
オコミックスソフト
お好みマヨネーズ
お好みソース

材料

●豚バラ肉 …… 30g

●千切りキャベツ …… 100g

●卵 …… 2個

●小海老 …… 20g

●ねぎ・紅生姜・
天かす・青のり …… 適量

●お好みソース …… 30g

●お好みマヨネーズ …… 15g

●オコミックスソフト …… 50g

●水 …… 100ml

●人参・ピーマン・玉ねぎ・
もやし …… 適量

作り方

①仕込んだ具材を混ぜ込む

②油を引いた鉄板に乗せる

③3分後にひっくり返し、溶き卵の上に乗せる

④3分後にひっくり返す

⑤更に3分後、お好みソース、お好みマヨネーズ、青のりをかける

⑥豚肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、もやし、キムチを焼き、上に乗せる

⑦かつお節をかけて完成

ポイント

仕込んだ具材を丁寧に混ぜる。全体が焼けるように蓋をして蒸し焼きにする。

NO.16

ゆずこしょう焼そば



店舗名

お好み焼き 来楽蔵
【大阪府】

参考売価

1,100円

オタフク使用商品

九州ゆず
胡椒だれ

材料

●蒸し麺 …… 100g(茹でる前)

●白菜 …… 50g

●豚バラ肉 …… 40g

●細もやし …… 30g

●塩 …… 適量

●ブラックペッパー…適量

●自家製たれ

●九州ゆず胡椒だれ …… 40g

●ナンプラー …… 10g

●自家製ダシ …… 10cc

●自家製鶏油 …… 5cc

作り方

①蒸し麺を茹で、自家製だれを混ぜ合わせる

②麺を鉄板に出し、塩とブラックペッパーで味付け

③白菜と豚バラ肉を鉄板で焼く

④麺、白菜、肉と一緒に炒める

⑤細もやしも追加して炒める

⑥①で混ぜ合わせていたたれをかけてさっと炒めて完成

ポイント

あんかけ焼そば等で使用している細くてコクがある蒸し麺を使用。自家製のダシ、鶏油を混ぜたたれは白菜との相性抜群。具材もたっぷりてボリューム満点。お酒のあてにもなるたれがしっかり染み込んだ味わい。

NO.19

オムチーズブロッコリー



店舗名

お好み焼 タンバリン
【広島県】

参考売価

600円

オタフク使用商品

トマトケチャップ

材料

●ベーコンもしくはウィンナー …… 50g

●ブロッコリー(先に下茹でしておく) …… 50g

●たまご …… 2個

●とろけるチーズ …… 40g

●バター…1欠片

●トマトケチャップ …… 適量

●塩コショウ …… 少々

●サラダ油 …… 適量

作り方

①油を引いてベーコンもしくはウィンナーを炒める。

②①をブロッコリーと合わせて塩コショウをかけてふたをする。

③火が通ってきたらバターで炒める。

④たまごをひろげて端にケチャップをかける。

⑤④にチーズをのせて、ベーコンとブロッコリーをのせてそのまま包んで、ケチャップをかけたら出来上がり。

ポイント

2026年度から指定野菜のブロッコリーを使用。ブロッコリーを下茹でしておく。

NO.20

ゆず香るあきたかた焼き



店舗名

お好み焼・鉄板焼 宮
【広島県】

参考売価

1,100円

オタフク使用商品

お好みソース

材料

●キャベツ

●もやし

●もち

●焼そば

●ゆず果皮

●卵

●天かす

●豚バラ肉

●かつお節

●三色あられ

●ゆず果汁

●ねぎ

●せせり

●削り粉

●紅生姜(刻み)

●青のり

※川根柚子「ゆず果汁生搾り。100%」使用

作り方

①ベースは広島お好み焼の焼き方。※麺はパリッと仕上げます!

②せせりに塩こしょう少々かけて裏表しっかり焼きます。

③もちに少量水をかけ蓋をします。

④焼いたせせりもちを麺にのせます。

⑤野菜部分と麺を重ねます。

⑥卵で仕上げた後、ソースを塗り、ゆず果皮、三色あられ、青のり、紅生姜を付与し、ゆず果汁を全体に振り掛けて出来上がり!!

ポイント

ゆず果皮とゆず果汁がお好みソースにベストマッチ!和テイストがやみつきに!

NO.17

砂ずり ソース味



店舗名

お好み焼 こころ
【広島県】

参考売価

500円

オタフク使用商品

お好みソース
削り粉

材料

●砂ずり

●削り粉

●ねぎ

●塩こしょう

●もやし

●お好みソース

作り方

①鉄板に油をひき砂ずりを炒める。※もやしは別途炒める。

②塩こしょうを適量振り掛け、焦げ目がついたらお好みソースをかける。

③削り粉を全体に振り掛ける。

④お皿に盛り付け青のりを振り掛け、もやしを添えて青ねぎをかけたら出来上がり!

ポイント

おかずにもおつまみにもなる逸品です!お肉にもお好みソースは合う!!削り粉を気持ち多めにかけると更においしいです♡食欲をそそるソース!!お子様にも大人気です!!!

NO.18

女子力焼き



店舗名

お好み焼きダイニング Sae
【大阪府】

参考売価

1,080円

オタフク使用商品

お好みソース

材料

●みじん切りキャベツ …… 500ml(計量カップ1杯)

●こんにやく …… 50g

●山芋 …… 40g

●おからパウダー …… 大さじ1杯

【トッピング】

●お好みソース …… 適量

●食べられるお花 …… 適量

●卵 …… 1個

●エビ …… 5匹

●鶏だし …… 大さじ2杯

●マヨネーズ …… 適量

作り方

①トッピング以外の材料を混ぜて、生地を作る(水無し)

②鉄板に生地を広げ、フタをして6〜7分焼成する

③ひっくり返して6〜7分焼成する

④お好みソースをかける

⑤マヨネーズをかけ、波形を描く

⑥お花をトッピングして、完成

ポイント

生地が柔らかく崩れやすいので、しっかり焼いてからひっくり返す。おからと山芋で作ったグルテンフリーのお好み焼です(小麦粉不使用)。こんにやくを使用して、カロリーカット。

NO.21

ベジタリアンあんかけ焼そば



店舗名

お好み焼 でん
【大阪府】

参考売価

890円

オタフク使用商品

有機お好みソース

材料

●パプリカ(黄) …… 35g

●ピーマン …… 20g

●しいたけ …… 30g

●もやし …… 50g

●キャベツ …… 100g

●玉ねぎスライス …… 30g

●人参 …… 15g

●蓮根 …… 35g

●ねぎ …… 適量

●有機お好みソース …… 36g

※あんかけ

●玉ねぎスープの素

●片栗粉

作り方

①野菜をカットし、炒めておく。

②手鍋であんかけを作る。

③鉄板で焼そばを炒める。

④麺が程よく炒めたれ、有機お好みソースを入れ、炒める。

⑤④で炒めた焼そばを鉄板皿にのせる。

⑥②のあんを仕上げにかけて完成 !!

ポイント

ベジタリアンメニューとして豊富な野菜を使用した、『あんかけ焼そば』に仕上げました !!

NO.22

フワッ!とろっ!お好み焼



店舗名

お好み焼 ひろ
【広島県】

参考売価

1,200円

オタフク使用商品

お好みソース

材料

●お好み焼材料

●卵 …… 2個

●山芋 …… 10g

●粉チーズ …… 適量

●マヨネーズ …… 適量

作り方

①お好み焼をつくる。

②卵、山芋、粉チーズ、マヨネーズをまぜあわせ、ふわふわ玉子をつくる。

③お好み焼の上に、②をのせ完成。

ポイント

卵を焼きすぎないことがポイント!山芋を入れているのでフワフワ感UP!

NO.23

グルテンフリー焼き



店舗名

お好み焼き motto
【広島県】

参考売価

1,800円

オタフク使用商品

1歳からのお好みソースor
お好みソース野菜と果実or
やさしいっぱい
お好みソース
トマトケチャップ

材料

●米粉 … 20g

●米油 … 少々

●もやし … 10g

●削り粉 … 少々

●青のり … 少々

●米粉麺 … 1袋

●キャベツ … 150g

●国産豚バラ肉 … 40g

●ホタテと水素 … 少々

※スベックプラント
「ホタテと水素」使用

作り方

①生地を米粉で作る。

②使用野菜は農薬除去の為、「ホタテと水素」に浸けておく。

③米粉麺を湯がき、米油で焼く。

④麺の味付けは塩(可能な限り天日塩)とトマトケチャップを絡め合わせる。

⑤仕上げに削り粉、青のりをかけて完成。ソースは上記3種の中から選んでかけても良い。

ポイント

農薬、添加物、小麦を出来る限り不使用。卵も可能な限り平飼いの卵を使用。アレルギーをお持ちの方にどうぞ。

NO.24

鶏もも肉と長芋の南蛮風



店舗名

おこのみ焼き屋 まつちよ
【広島県】

参考売価

750円

オタフク使用商品

チキン南蛮のたれ

材料

●鶏もも肉 … 150g

●長芋 … 80g

●キャベツ … 25g

●青ネギ … 8g

●塩コショウ … 少々

●チキン南蛮のたれ … 60cc

作り方

①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る

②長芋は拍子木切りにして水にさらし、水気をきる。

③キャベツは千切りにする

④青ネギを小口切りにする

⑤鶏もも肉、長芋をそれぞれ炒めて塩コショウをする

⑥⑤にチキン南蛮のたれをかけ、混ぜ合わせる

⑦千切りキャベツの上に⑥を盛り付けて、青ネギを散らして完成

ポイント

鶏もも肉は皮目からきつね色になるまで焼く

NO.27

ホルモン焼きそば



店舗名

おらが村
【北海道】

参考売価

1,100円

オタフク使用商品

焼うどんのたれ
(味噌)

材料

●焼きそば … 150g

●塩ホルモン … 80g

●キャベツ … 80g

●玉ねぎ … 1/8個

●人参 … 1/8本

●ピーマン … 1/4個

●ごま油 … 適量

●焼うどんのたれ(味噌) … 大さじ3〜4

●ネギ … お好みで

作り方

①焼きそばを電子レンジかフライパンで温めておく。

②ホルモンがきつね色になるまで炒めて皿にあげておく。

③フライパンにごま油を入れてキャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマンを炒め、火が通ってきたら焼きそばを加えてさらに炒める。

④全体的に馴染んできたら焼うどんのたれ(味噌)とホルモンを加え炒める。お好みでネギをのせて完成。

ポイント

ホルモンを別に焼いておくことでジューシーに仕上がります。焼きそばは温めておくことでほぐれて馴染みやすくなります。

NO.25

ピリ辛韓国風お好み焼



店舗名

お好み焼 和
【東京都】

参考売価

1,300円

オタフク使用商品

韓国薬念
コチュジャン
お好みソース

材料

●生地 … 60g

●キャベツ … 100g

●もち … 1個

●卵 … 1個

●揚玉 … 10g

●干しエビ … 5g

●きりいか … 5g

●ねぎ … 10g

●紅生姜 … 5g

●鶏肉(削ぎ切り) … 50g

●チーズ … 20g

●青のり … 適量

●韓国薬念コチュジャン … 適量

●お好みソース … 適量

作り方

①削ぎ切りした鶏肉に韓国薬念コチュジャンで下味をつける。

②生地〜紅生姜、①の鶏肉をボールに入れ混ぜ合わせる。

③鉄板で②を焼く。

④上からお好みソース、チーズ、青のりをかけて完成。

※トッピングで一口サイズの鶏肉を焼き、韓国薬念コチュジャンで味をつけてのせても良い。

ポイント

鶏肉は焼かずに混ぜこむことで、お好み焼にお肉の旨みが広がります。

NO.26

ふわとろ焼



店舗名

おたふく蔵
【香川県】

参考売価

1,020円

オタフク使用商品

お好みソース
オコミックスソフト
天かす天華

材料

●オコミックスソフト … 30g

●キャベツ(みじん切り) … 160g

●天かす天華 … 10g

●ネギ … 5g

●玉子 … 3個

●豚バラ … 40g

●山芋(すりおろし) … 30g

●お好みソース … 適量

●ケチャップ … 適量

●マヨネーズ … 適量

●水 … 40g

●三つ葉 … 適量

作り方

①ボウルに水を入れてオコミックスソフトを溶く。

②キャベツ、天かす天華、ネギ、玉子1個、山芋を入れて混ぜる。

③鉄板の上に生地を落とし、豚バラをのせてひっくり返す。

④焼けたらお好み焼にお好みソースを塗る。

⑤玉子を2個溶いて鉄板に落とし、ふわふわの状態にしてお好み焼にのせる。

⑥マヨネーズとケチャップをかける。

⑦三つ葉をのせて出来上がり。

ポイント

温度の低いところでじっくり落とした玉子に火を通すのがポイント。

NO.29

熱旨っ!辛麺キムチチーズ



店舗名

CAFE Ojacco
【岩手県】

参考売価

1,390円

オタフク使用商品

お好みソース
細末昆布粉
削り粉 天華
オコミックス

材料

●ピリ辛生麺(升萬食品) … 120g1玉

●オコミックスを液に溶いたもの … 35g

●+豚バラの上にかける … 15g

●千切りキャベツ … 140g

●ガーリックパウダー … 5g

●細末昆布粉 … 3g

●削り粉 … 7g

●天華 … 15g

●細もやし … 20g

●豚バラスライス … 40g

●シュレッドチーズ … 80g

●キムチ … 80g

●お好みソース … 50g

●青のり … 適量

●小口ネギ … 適量

作り方

広島お好み焼をベースに、ピリ辛生麺、キムチを使った熱旨っお好み焼です!

ポイント

寒い時におすすめの熱旨っお好み焼。キムチは吟味してチョイスしてください。味の決め手です!

NO.28

3種のチーズオムレツ on the うどん入り〜カレー風味〜



店舗名

俺のお好み Ore-Okko
【愛媛県】

参考売価

1,480円

オタフク使用商品

お好みソース
ガーリーカレー

材料

●生地 … 適量

●キャベツ … 150g

●天かす … 20g

●ねぎ … 適量

●もやし … 20g

●青のり … 適量

●うどん … 200g

●玉子(LL) … 2個

●ラード … 大2

●シュレッドチーズ(ゴーダ、チェダー、モッツアレラ)

作り方

①広島お好み焼うどん入り玉子なしを作る。

②鉄板の温度が低い所でラード(大2)に溶き卵を鉄板に落としチーズを乗せる。

③卵半熟の状態で包み込みオムレツの状態にしてお好み焼に乗せる。

④卵を広げて、お好みソースガーリーカレー、青のりをかけて完成。

ポイント

うどんには粗びきブラックペッパーで味付けする。

NO.30

こじゃんとやき かいわれトッピング



店舗名

きかんしゃ
【高知県】

参考売価

1,420円

オタフク使用商品

お好みソース

材料

●生地 … 適量

●キャベツ … 150g

●かつお粉 … 適量

●とろろ昆布 … 適量

●天かす … 10g

●もやし … 20g

●豚肉(窪川ポーク) … 3枚

●イカ、エビ、ホタテ

●生麺 … 180g

●大葉 … 2枚

●卵 … 1個

●青ネギ … 20g

●かいわれ … 10g

●お好みソース … たっぷり

作り方

①200℃の鉄板に生地を広げ、かつお粉、キャベツ、とろろ昆布、もやし、天かす、いか、エビ、豚肉を順に乗せて焼き、ひっくり返す。

②生麺を2分半茹で、①の近くで焼き上げる。途中油をかけ、大葉を添える。同時にホタテを鉄板で炒める。

③①を②の麺に乗せる。

④③の近くで卵を焼き広げ、③をのせる。

⑤ひっくり返し、ソース、ねぎ、ごま、かいわれ、ホタテをトッピングして完成。

ポイント

豚肉は高知県の窪川ポークを使用。「こじゃん」とは高知の方言で徹底的という意味。＝全部入り

NO.31

黒豆あぶり



店舗名
くいしん坊
【岡山県】

参考売価
970円

オタフク使用商品
お好みソース
削り粉
青のり粉

材料

●キャベツ … 90g

●もやし … 10g

●黒豆(作州) … 60g

●豚肉 … 3〜4枚

●玉子 … 1個

●ナチュラルチーズ … 50g

●レッドチェダーチーズ … 50g

●天かす … 10g

●調味料 … 少々

●生地 … 50g

作り方

①油を引き、生地を広げ、削り粉をふる。

②削り粉の上にキャベツ、もやし、調味料、天かす、豚肉を乗せ生地をまんべんなくかける。

③ひっくり返し、蒸せたら玉子を広げお好み焼にのせてひっくり返す。

④玉子の上に黒豆をのせ、ナチュラルチーズ、レッドチェダーチーズをのせる。

⑤バーナーであぶり、青のり、ソースをかける。

ポイント

黒豆の下ごしらえ。チーズのあぶりを程よく。

NO.32

がんす de ピッツァ



店舗名
来い鯉
【愛知県】

参考売価
750円

オタフク使用商品
お好みソース
青のり粉

材料

●広島お好み焼生地 … 1枚

●がんす … 1枚

●キャベツ … 50g

●玉ねぎ … 20g(あれば)

●ピザチーズ … 50g

●お好みソース … 30g

●トマトケチャップ … 20g

●ガーリックパウダー

●青のり

●ごま

作り方

①お好み焼の生地を20cmに敷く。

②生地の手でキャベツ玉ねぎを炒めたものにケチャップ・ガーリックパウダーで味付けしてのせる。

③がんすも鉄板でカリッと両面焼成しておく。

④②にピザチーズをのせてバーナーで炙る。

⑤八等分したがんすを乗せ、青のり・ごまを振りかけ完成。

ポイント

ケチャップを鉄板で一度沸騰させてからキャベツ・玉ねぎに加えるとピザソースのようにコクが出る。玉ねぎがなければキャベツだけでも良い。玉ねぎがあるほうがソースに甘味が出る。

NO.35

揚げたこ焼(ヤンニョム味)



店舗名
粉もん ひまわり
【大阪府】

参考売価
700円

オタフク使用商品
和風ミックス
天かす天華

材料

たこ焼用材料

●和風ミックス

●玉子

●天かす天華

●紅シウガ

●カットねぎ

●キャベツ … 1枚の半分

●白ごま … 適量

●糸唐辛子 … 適量

●ヤンニョムたれ

●タコ

●水

作り方

①たこ焼を調理

②余ったたこ焼を冷凍

③冷凍たこ焼を170℃の油で5分間揚げる

④自家製ヤンニョムたれをかける

⑤キャベツを敷き、たこ焼を盛りつける

⑥白ごま、糸唐辛子をトッピングで完成

ポイント

韓国唐辛子を使用し、にんにくが効いたピリッと甘辛い本格的な自家製ヤンニョムたれを使用。サクとした食感で中はとろとろ。食材ロス、人手不足にも対応したお酒にも合う一品。

NO.36

超明太子もっチーズ



店舗名
粉もん屋とん平
【大阪府】

参考売価
1,380円

オタフク使用商品
お好みソース
お好みマヨネーズ

材料

●豚玉の食材

●餅 … 1個

●チーズ … 20g

●明太子 … 2本

作り方

①お好み生地に餅を挟む。

②ソースをぬってトロけるチーズを上のにのせる。

③明太子2本の横に切り目を入れて上のにのせる。

④そのまま客席に運びお客様の前で明太子を開く。

⑤マヨネーズを振り仕上げる。

ポイント

仕上げをお客様の目の前で明太子を開き、マヨネーズで仕上げることで、バエる商品となり、写真、動画などをSNSにアップされる可能性が高くなる。

NO.33

うずらのピクルス



店舗名
悟空
【広島県】

参考売価
300円

オタフク使用商品
ピクルスの酢

材料

●うずらの水煮 … 6個

●ピクルスの酢

作り方

①うずらの卵をピクルスの酢に1晩漬ける

ポイント

簡単なスピードおつまみメニュー

NO.34

ねぎ塩豚バラ



店舗名
小鉄
【福岡県】

参考売価
600円

オタフク使用商品
塩だれ

材料

●ねぎ … 180g

●豚バラ … 80g

●ごま … 適量

●レモン … 3枚

●塩だれ … 30g

作り方

①ねぎを焼く。

②次に豚バラを焼き、ねぎと一緒に焼く。

③塩だれをかけて、サッと炒める。

④皿に盛り、ごま・レモンを添えて完成。

ポイント

・1分以内で出来るスピードメニュー。
・塩だれの塩味とレモンの酸味が抜群にマッチ。

NO.37

軟骨塩だれソバメシ



店舗名
シエトワ
【岡山県】

参考売価
1,210円

オタフク使用商品
塩だれ
天かす天華

材料

●キャベツ … 30g

●そば麺 … 180g

●ごはん … 70g

●玉ねぎ … 20g

●なんこつ大 … 100g

●青ねぎ … 少々

●豚バラ … 5枚

作り方

①キャベツ・玉ねぎ・豚バラ肉・天かすを炒める

②そば麺・ごはんを入れる

③丸軟骨を別に焼いておく

④細かく刻み塩だれで味付け

⑤出来たそばめしに丸軟骨をのせる

⑥温泉玉子・刻み海苔を乗せる

ポイント

軟骨はしっかり焼き荒挽き黒コショウで焼く

NO.38

アスパラ焼



店舗名
しげちゃん
【岡山県】

参考売価
600円

オタフク使用商品
ゆず味付
生ぼん酢

材料

●豚肉 … 2枚

●アスパラ … 2本

●春巻の皮 … 2枚

●キャベツ … 10g

●レタス … 10g

●トマト … 1個

●辛子 … 1g

●ゆず味付生ぼん酢 … 20g

作り方

①アスパラのすじをとり豚肉を巻く

②塩こしょうをふり、春巻の皮を巻く

③170℃3分で揚げる

ポイント

アスパラのすじをきちんととり、下の固い所を落とす

NO.39

幸せの玉手箱



材料

● 関西風生地 …… 80g

● キャベツ …… 120g

● 天かす …… 少々

● 紅しょうが …… 少々

● ねぎ …… 少々

● 玉子 …… 1.5玉

● すじこんにやく煮 …… 80g

● チーズ …… 80g

● ほたて …… 3個

● 豚バラ肉 …… 4枚

● 玉子 …… 2玉

● 刻み海苔 …… 少々

店舗名

じゅうじゅう亭
【岡山県】

参考売価

1,400円

オタフク使用商品

お好みソース
オコミックスソフト

作り方

①鉄板に関西生地を乗せる

②チーズ・すじ・ほたて・豚肉を乗せる

③残り生地を②にかぶせる

④両面をしっかりと焼く

⑤たまご2玉をとき鉄板に流し半熟にする

⑥お好みソースを塗り玉子を乗せる

⑦マヨネーズ・ケチャップ・刻み海苔を乗せる。

ポイント

すじのうまみがでないようにしっかりと生地をかける。玉子を半熟にする。

NO.40

キャベツとトマトのガーリック炒め



材料

● キャベツの芯(千切り) …… 芯1/4個

● キャベツ(千切り) …… 100g

● トマト(乱切り) …… トマト1/2個

● ねぎ …… 5g

● にんにく …… 小さじ1/2

● 削り粉 …… 少々

● 天かす天華 …… 10g

● 塩だれ …… 40g

店舗名

靖右衛門
【愛知県】

参考売価

680円

オタフク使用商品

塩だれ
天かす天華

作り方

①キャベツの芯の千切りを炒める。

②①に千切りキャベツ、にんにく、天かす天華、削り粉を加え炒める。

③トマトを鉄板に出してほっておく。

④②と③の火が通ったら、塩だれをかけ混ぜ合わせる。

⑤ねぎをトッピングして完成。

ポイント

・フードロス対策&高利益率
・外国人の方にも人気

NO.43

背脂ニンニク豚ねぎ玉



材料

● キャベツ …… 120g

● 豚バラ肉 …… 30g

● 生地 …… 70g

● 卵 …… 1個

● 紅生姜 …… 10g

● 青ねぎ …… 5g

● 天かす …… 10g

● にんにく背脂 …… 15g

● お好みソース …… 40g

● マヨネーズ …… 10g

● かつおぶし …… 適宜

● 青のり …… 適宜

店舗名

力亭
【東京都】

参考売価

1,012円

オタフク使用商品

お好みソース

作り方

①具材を混ぜ合わせる。

②鉄板で焼く。

③5、6分後にひっくり返す。

④4、5分焼き、ひっくり返す。

⑤ソース、マヨ、青のり、かつおぶしをかけて完成。

ポイント

人気の二郎系とお好み焼のコラボ!背脂ニンニクのコクと旨味がやみつきにります!

NO.44

カレーそばめしたまごのせ



材料

● 焼そば麺 …… 80g

● 合い挽きミンチ …… 70g

● ごはん …… 150g

● 玉子(L玉) …… 2個

● 青ねぎ …… 少々

● お好みソース …… 大さじ1

● カレーソース …… 大さじ2

● ウスターソース …… 大さじ1

● サラダ油 …… 適量

● 塩コショウ …… 少々

店舗名

鉄板焼 一本松
【岡山県】

参考売価

1,010円

オタフク使用商品

お好みソース
カレーソース
ウスターソース

作り方

①ミンチを炒める。

②別に油を引き、たまごを半熟に炒めてごはん混ぜて炒める。

③ミンチに火が通ったら②のをせ、塩コショウをかける。

④ごはんがバラバラになったら、焼そば麺を横で炒め、油をかけて炒めて塩コショウをかけ、火が通ったら麺を細かく切る。

⑤ごはんにお好みソースをかけて炒め混ぜたら、カレーソースかけて炒める。

⑥麺にお好みソースとウスターソースをかけて炒めて、ごはん混ぜ合わせて、お皿に盛り付けて青ねぎをかけて半熟たまごのをせて出来上がり。

ポイント

焼そば麺とごはんを別に炒めるのが、ポイント。

NO.41

サッパリお好み風冷やし中華



材料

● キャベツ …… 30g

● 豚バラ …… 30g

● そば玉 …… 1玉

● 卵 …… 1個

● ネギ …… 適量

● 天かす …… 10g

● ミントマト …… 1個

ソース

● お好みソース …… 80cc

● サラダ油 …… 50cc

● ごま油 …… 20cc

● レモン汁 …… 小さじ2

● ごま …… 適量

店舗名

SECOND HOUSE
【広島県】

参考売価

800円

オタフク使用商品

お好みソース

作り方

①キャベツ、豚バラをボイルして粗熱を取っておく

②卵を鉄板(フライパン)で薄焼き卵にし、粗熱を取っておく

③お皿にそば玉を盛り付け、上から薄焼き卵で包み、キャベツ、豚バラ、天かす、ネギを乗せ彩りでミントマトを乗せる

④ソースの材料をよく混ぜ中華風ソースを作る

⑤完成したソースを盛り付けた上からかけて完成

ポイント

・お好みでマヨネーズや紅生姜を入れてもOK
・ソース部分の油の量はお好みで変更してOK
・ソースはかけてもつけ麺のようにつけながら食べても美味しい

NO.42

ブロッコリーときくいもの挟み焼き



材料

● 小麦粉

● きくいも …… 3個

● ブロッコリー …… 1/4

● 魚粉

● とろけるスライスチーズ …… 2枚

店舗名

だいらんの灯
【広島県】

参考売価

600円

オタフク使用商品

お好みソース
塩だれ
オコミックス
青のり粉

作り方

①きくいもは薄く切り水気をとって、小麦粉をまぶして揚げる。

②ブロッコリーを湯がき小さめに刻む。

③①、②の下ごしらえ完成後、生地をひき、魚粉を軽く振り、ブロッコリーのをせ、塩だれをかけ、とろけるチーズ、きくいもの順にのせる。

④もう一枚生地を敷き、③をその上にひっくり返し、生地と生地で挟んだ状態で3分焼く!

⑤4等分にカットしてソースを軽くかけ、青のりを振り掛けて完成!

ポイント

愛♡と優しさを込めて焼くこと!

NO.45

川福焼(海鮮もっチーズ)



材料

● お好み焼用生地
(天かす、干し海老、紅生姜、ねぎ、マヨネーズ)

● 玉子

● キャベツ

● 豚バラ肉

● いか …… 50g

● スライスもち …… 40g

● チーズ …… 40g

店舗名

鉄板焼 お好み焼 川福
【大阪府】

参考売価

1,430円

オタフク使用商品

お好みソース
和風ミックス

作り方

①生地を鉄板の上に落とす

②いか、もちを順に生地の上に乗せ3分焼く

③豚バラ肉、天かす、ラードを順に乗せひっくり返して4分焼く

④生地の上にソースをぬりチーズのをセフタをして3分

⑤フタを取り、青のりをかけて完成

ポイント

ソース、チーズのをセフタをして蒸し焼きにすることで中のもちとチーズがトローリとした食感に。おおぶりないかともちがたっぷり入っているため食感の変化と、ボリューム感がある食べ応えのある仕上がりに。

NO.46

トマト焼きそば



材料

● 麺 …… 1玉

● 豚バラ肉 …… 50g

● トマト …… 1玉

● トマトガーリックソース …… 70g

● ニンニクの芽ナムル …… 15g

● パセリ …… 少々

● 塩こしょう …… 少々

店舗名

鉄板焼き ささ家
【広島県】

参考売価

1,050円

オタフク使用商品

トマトガーリック
ソース

作り方

①麺を油(オリーブオイル)で片面をパリッと焼く。

②豚バラ肉を焼き、塩こしょうで味を付け、適当な大きさにカットする。

③ざく切りしたトマトとニンニクの芽ナムルと一緒に焼く。

④①〜③を合わせトマトガーリックソースを入れて味付け。

⑤お皿に盛り付けて最後にパセリを振り掛けて出来上がり!

ポイント

麺をパリッとさせることで食感が良くなります!

39 OTAFUKU ORIGINAL RECIPES 2024

OTAFUKU ORIGINAL RECIPES 2024 40

NO.47

つぶつぶ奴ふわもち

店舗名

鉄板屋 大豆小豆

【広島県】

参考売価

950円

オタフク使用商品

天かす天華

細末昆布粉

材料

●明太子 … 1腹(18g〜20g)

●天かす天華 … 25g

●絹豆腐 … 1パック(165g)

●たまご … 1個

●すりおろした山芋 … 30g

●紅しょうが … 少々

●もち … 3個(133g)

●オコミックスと調味料

●豚バラ肉 … 3枚

●(削り粉、細末昆布粉、塩コショウ、うま味調味料、ガーリック、醤油、青のり)

●青ねぎ … 10g

作り方

①明太子、豆腐、山芋、青ねぎ、天かす天華を混ぜておく。

②もちを3個焼く。

③生地をひいて削り粉、うま味調味料、細末昆布粉をかけて、①をのせて、焼いた餅をのせ、豚バラ肉を3枚のせて生地をかけてひっくり返してフタをして焼く。

④たまごを広げて③をのせる。

⑤ひっくり返して半分に切って、片方に塩コショウ、ガーリックパウダー、青のりをかけて、もう片方にうま味調味料、ガーリックパウダー、醤油、青のりをかけて、紅しょうがをのせて完成。

ポイント

・カップに明太子、豆腐、山芋、青ねぎ、天かす天華を混ぜておく。

・味は、塩と醤油のハーフ&ハーフ

NO.48

豆腐キムチ(チゲ風)

店舗名

Tetsu坊

【東京都】

参考売価

650円

オタフク使用商品

万能だし

キムチソース

材料

●豆腐 … 1個

●豚肉 … 3切

●キムチ … 50g

●半熟玉子 … 1個

●小ねぎ … 5g

●ごま … 適宜

作り方

①豆腐を両面焼き目を付け、万能だしをひたしたアルミホイルにのせます。

②鉄板で豚肉、キムチを炒め①に入れます。

③①にキムチソースと万能だしをかけ、半熟玉子、小ねぎ、ごまをのせて完成です。

ポイント

かつお・昆布などのうま味とキムチの辛味が身体に染みる“旨辛”な一品です!

NO.51

赤ちゃん焼 (生後9ヶ月〜1歳3ヶ月位のお子様向け離乳食のお好み焼)

店舗名

なかまっこ

【山形県】

参考売価

480円

オタフク使用商品

1歳からのお好みソース

お好み焼専用粉

材料

●お好み焼の生地 … お玉一杯弱

●しらす干し … ひとつまみ

●野菜と鰹のおだし … 45ml

●(塩分気になる場合は湯通し)

●粉鯉節 … 少々

●青のり … 少々

●みじん切りキャベツ … 45g

●たまご … 1個

●ひきわり納豆 … 30g

●(月齢やアレルギーによって有無)

●(苦手な場合は湯通しして洗う)

●1歳からのお好みソース … 適量

作り方

①生地をだしでとき、半分量を鉄板に丸く広げる。(広島風の焼き方)

②生地に粉鯉節、みじん切りキャベツ半分、ひきわり納豆、しらす干し、残りのキャベツをのせ、青のりをふり、残りの生地を上からかける。

③ひっくり返して、しっかりと火を通す。

④たまご有りの場合は、最後広島風のようにたまご仕上げをして2cm程の格子状に切って完成。

⑤ソースは、まだかけずに提供。食べ進まない場合にソースをお勧め。

ポイント

・赤ちゃんも一緒にお好み焼を食べて、その様子を見て家族みんなが笑顔になると素敵ですよ!

・舌を火傷しないように、少しさましてからどうぞ。

NO.52

男の広島焼

店舗名

はいからさん

【滋賀県】

参考売価

1,188円

オタフク使用商品

お好みソース

材料

【広島お好み焼の材料】

※お店の普通の肉玉そば

●もやし … 15g

●豚バラ肉 … 3枚(30g)

●生地 … 30g

●キャベツ(千切り) … 150g

●麺(ゆで麺) … 150g

●天かす … 10g

●玉子 … 1個

●ねぎ(小口切) … 5g

●お好みソース … 60g

【カレーめし】

●あったかい白ご飯 … 200g

●カレーフレーク … 30g(※S&B「赤缶カレーミックス中辛」使用)

作り方

①あったかいごはんに、カレーフレークを混ぜ込む。

②広島お好み焼(肉玉そば)を焼く。

※途中、麺の上に①をのせ、お好み焼で挟み込んで仕上げる。

③ソースを塗り、青のり、ねぎをちらして完成。

ポイント

・広島お好み焼に合体させるだけ。

・炭水化物on炭水化物でボリュームたっぷり。(男性向け)

・あったかいごはんを使って下さい。

・リピート率が、とっても高いです。

・(カレーフレークを溶かすため)

・(ハマる人は、ハマるメニュー)

NO.49

ネギ塩レモン牛カルビお好み焼

店舗名

電光石火 名古屋駅店

【愛知県】

参考売価

1,880円

オタフク使用商品

お好みソース

塩だれ

材料

●広島お好み焼の基本食材(豚肉は除く)

●牛カルビ … 170g(お好み焼の中:80g、上:90g)

●お好みソース … 20g

●青のり、白ごま、青ねぎ、旨味調味料 … 適量

●特製塩だれ(オタフク塩だれ+ゆず胡椒+みりん) … 40g

●特製レモンソース(広島レモン+オリーブオイル+レモスコ+塩) … 30g

作り方

①基本の広島お好み焼を作っていく。

②豚肉の代わりに牛カルビを乗せる。

③生麺はお好みソースで薄めに味付けし、上に塩だれを20g掛ける。

④具材を重ね、卵でとじる。

⑤隣で牛カルビを焼き、旨味調味料で味を整える。

⑥お好み焼の上にお好みソース、青のり、白ごまを掛け、青ねぎをトッピング。

⑦焼けた牛カルビを乗せ、塩だれ20g、レモンソース30gを掛ける。

ポイント

牛カルビの脂をキャベツにまとわせながら蒸し焼きにする。

豚肉とは違う旨味が出る。

NO.50

明太ガーリック焼きごはん

店舗名

とんぼ亭

【秋田県】

参考売価

620円

オタフク使用商品

細末昆布粉、削り粉、天かす天華、かつをぶし、ガーリックチップ

材料

●ごはん … 100g

●白ゴマ … 小さじ1杯

●お好み焼の生地 … 80cc

●細末昆布粉 … 小さじ1杯

●干しエビ … 大さじ2杯

●削り粉 … 小さじ1杯

●万能ネギ … 大さじ2杯

●明太子 … 30g

●天かす天華 … 大さじ2杯

●ガーリックチップ … 3g

作り方

①材料をお好み焼のように盛り付ける。

②全体が均一になるように混ぜる。

③薄く広げて両面を焼く。

④仕上げにかつをぶしを振る。

⑤香り付けに醤油を少しかける。

ポイント

・お焦げが美味しいのでなるべく薄く広げて焼く。

・仕上げの醤油は香り付けに少なめに。

NO.53

土佐カツオコ(大葉入り)

店舗名

HARUNO27BANCHI

【高知県】

参考売価

830円

オタフク使用商品

お好みソース

材料

●関西お好み焼の材料

(生地、キャベツ、天かす、玉子)

●土佐カツオ生節

●お好みソース … たっぷり

●マヨネーズ

●大葉

作り方

①関西お好み焼の材料にカットした土佐カツオ生節を混ぜ込み鉄板で焼く。

②ひっくり返しフタをしてふっくらと蒸し焼きする。

③仕上げにお好みソース、マヨネーズをかけ、鯉節、大葉をトッピングして完成

ポイント

ご当地食材にこだわり、カツオ生節の旨みが効いた豚肉不使用の関西お好み焼です。

NO.54

豚ナスチーズ

店舗名

HIDE坊 新橋店

【東京都】

参考売価

780円

オタフク使用商品

お肉にのせるソース

香味野菜

材料

●ナス … 2本

●大蒜の芽 … 適量

●豚バラ … 6枚

●バジル … 適量

●コーン … 30g

●お肉にのせるソース香味野菜 … 30g

●トマト … 20g

●チーズ … 40g

作り方

①ナスに切れ目を3本入れ、豚バラを挟む。

②①を鉄板で焼く。

③鉄板皿に②とコーン、カットマト、大蒜の芽を入れソースをかける。

④チーズをのせて、蓋をしてチーズを溶かす。

⑤最後にバジルをかけて完成。

ポイント

少し煮込む感じで、チーズをしっかりと溶かす。

NO.55

とろろ焼



店舗名

広島お好み焼 よしだや【大阪府】

参考売価

1,050円

オタフク使用商品

お好みソース

材料

● 麵・・・1玉

● 天かす・・・10g

● ねぎ・・・適宜

● 削り粉・・・適量

● いか天・・・10g

● のり・・・適宜

● 胡椒・・・適量

● もやし・・・30g

● わさび・・・適宜

● 生地・・・20g

● 豚肉・・・40g

● ごま・・・適量

● 山芋・・・100g

● キャベツ・・・150g

● ソース・・・適宜

作り方

① 麵を鉄板で炒め、削り粉、胡椒をふる

② 生地を薄くひき、ごま、削り粉をふる

③ ②に①の麵をのせ、千切りキャベツ、天かす、いか天、もやし、豚肉をのせ少量の生地をかけ、ひっくり返す

④ 野菜が蒸れたら玉子を割り、ヘラで広げ③をのせる

⑤ ④の玉子が焼けたらひっくり返す

⑥ ソース、とろろ、ねぎ、のりをかけ完成

⑦ わさびをつけながら食べる

ポイント

最初は強火で焼き、弱火で蒸らす！

NO.56

なんちゃってピザ



店舗名

ぶち【愛媛県】

参考売価

660円

オタフク使用商品

オコミックス
トマトガーリックソース

材料

● 大葉・・・3枚～5枚

● チーズ・・・40g

● 厚切りベーコン・・・5cm(ベーコンの厚さにより変更)

● ブラックペッパー・・・少々

作り方

① ベーコンを焼く

② 広島焼の生地を作成(厚め)

③ ソースを生地にぬる

④ 大葉を3枚のせる

⑤ チーズをのせる

⑥ ベーコンを細かくカットし生地にのせる

⑦ 蓋をし、3～4分待つ

⑧ チーズがふつふつとなったら、ブラックペッパーをかけて完成

ポイント

・厚切りベーコンは8mmの厚さを使用
・チーズはナチュラルチーズを使用

NO.59

豚ハラミ炒め



店舗名

まるき家【広島県】

参考売価

800円

オタフク使用商品

焼肉大将

材料

● 豚ハラミ・・・150g

● 焼肉大将・・・50g

● 千切りキャベツ・・・80g

● しょうゆ・・・大さじ2

● 水菜・・・10g

● 塩コショウ・・・少々

● 青ねぎ・・・少々

● 白ごま・・・少々

作り方

① 小鍋に焼肉大将としょうゆを入れて混ぜて鉄板の上で温める。

② 豚ハラミに塩コショウをしてフタをして両面を焼く。

③ アルミホイルに千切りキャベツと水菜をのせて焼いた豚ハラミをのせて、①をかけて青ねぎと、白ごまをかけて出来上がり。

ポイント

・小鍋で焼肉大将としょうゆを混ぜて鉄板の上で温めるのがポイント。

NO.60

鉄板リゾット



店舗名

まんまる【広島県】

参考売価

680円

オタフク使用商品

天かす天華
万能だし

材料

● ごはん・・・100g

● 乾燥バジル・・・適宜

● 天かす天華・・・4g

● だし汁・・・50g

● チーズ・・・60g

● トマト・・・6切れ

(万能だし1:料理酒1:水1)

作り方

① ごはんを鉄板に出す

② 天かす天華をのせる

③ だし汁を回しかける

④ 丸く整えチーズをかける

⑤ 蓋をしてチーズを溶かす

⑥ トマト・バジルをかけて完成

ポイント

チーズを炙るとより一層美味しくなります。鉄板に垂れたチーズを焦がすもよし。だし汁・天かす天華のコクがチーズの旨味を最大限に引き出す逸品です！

NO.57

ちくわ磯辺明太チーズ棒



店舗名

へっちゃんや【神奈川県】

参考売価

450円

オタフク使用商品

オコミックス
お好みソース
青のり粉

材料

● お好み焼生地

● チーズ

● 青のり粉

● お好みソース

● ちくわ

● 油

● 明太子

作り方

① ちくわを半分に切り、半分の溝に明太子を詰める。

② お好み焼生地に青のり粉を混ぜ2枚丸く焼く。

③ 焼いた生地の上に明太子ちくわを乗せて、さらにチーズを乗せる。

④ 生地に乘せた明太子ちくわを包んで棒餃子風にする。

⑤ 巻いたら油を引いて片面をパリッと焼く。

⑥ 中のチーズも溶けたらカットして出来上がり。

ポイント

生地を片面だけ焼く事！
食べたときに片面カリッと、片面はもちっとなり、病みつき食感になる。

NO.58

しそチーズロ〜ル



店舗名

ホットコーナー【広島県】

参考売価

715円

オタフク使用商品

お好みソース
青のり粉
天かす天華

材料

● お好みソース・・・40g

● チーズ・・・50g

● 卵・・・2個

● 大葉(千切り)・・・3枚

● 豚バラ肉・・・3枚

● 青のり粉・・・適量

● ねぎ(輪切り)・・・100g

● ごま・・・適量

● 天かす天華・・・15g

作り方

① 豚肉を3枚鉄板にひき、卵を混ぜその上に長方形に広げる。温度は中温(170～180℃)

② 手前にネギ、天かす、チーズ、大葉の順に乗せる。

③ 手前からロールとなるようヘラを使って巻いていく。

④ ネギに火が入るまで2分ほど蒸らす。

⑤ お好みソース、青のり、ごまをふって完成

ポイント

中具を変える事で様々なトッピングロールメニューが出来る。キムチチーズやツナマヨなどもおすすめ。

NO.61

野菜焼そばポークピカタ



店舗名

満天星【栃木県】

参考売価

880円

オタフク使用商品

焼そばソース
お肉にのせるソースレモン

材料

● 豚肉ロース・・・80g

● 玉ねぎ・・・20g

● キャベツ・・・50g

● しめじ・・・20g

● もやし・・・40g

● 玉子・・・2個

● ピーマン・・・1/2個

● 人参・・・10g

作り方

① 豚肉に塩コショウをかける

② 豚肉に玉子をまぶし、焼く

③ 野菜を炒め、焼そば麺を加え、更に炒める

④ 焼そばの上に②を乗せる

⑤ お肉にのせるソースをかける

⑥ 青のり、紅生姜を乗せて出来上がり

ポイント

・お肉にのせるソースによって、一段とポークピカタが美味しさを増す
・焼そばの味も美味しさを増す

NO.62

鉄板ネギマヨタコ



店舗名

武蔵と三平【広島県】

参考売価

600円

オタフク使用商品

お好みソース
削り粉
オコミックス

材料

● タコぶつ切り・・・6,7個

● 生地20cm・・・1枚分

● 削り粉・・・適量

● ネギ・・・10g

● マヨネーズ・・・5g

● お好みソース・・・10g

作り方

① タコをいためて蓋をする

② 生地をお好み焼より少し大きめにひき、削り粉をかける

③ 生地の半分にネギを散らす

④ マヨネーズを真ん中に縦にひく

⑤ ①のタコをマヨネーズの上に置く

⑥ 生地が焼けたら具材を挟み込んで半分に折る

⑦ 一口サイズに切ってお好みソースをかけて完成

ポイント

生地がしっとり状態で仕上げる
天かす・紅しょうがを入れてもアクセントになる

43 OTAFUKU ORIGINAL RECIPES 2024

OTAFUKU ORIGINAL RECIPES 2024 44

NO.63

月見ふわふわ焼

店舗名

やきべえ

【京都府】

参考売価

528円

オタフク使用商品

お好み焼専用粉

天かす天華

めんつゆ

材料

●キャベツ(小さめの乱切り)・・・80g

●長芋・・・40g

●玉ねぎ(千切り)・・・15g

●玉子

●いか(サイコロカット)・・・15g

●生地・・・40g

●出汁・・・20cc(料理酒1:めんつゆ1:水4)

●刻みのり・・・適量

作り方

①具材(キャベツ、玉ねぎ、いか)に出汁をかけて炒める

②生地、天かす天華、ねぎ、①の具材、玉子、長芋、出汁を入れ混ぜる

③鉄板に②を置いて両面きつね色になるまで焼く

④両面焼けたら、お皿に移しポン酢をかける

⑤さらに山芋をたっぷりかけて、真ん中に玉子の黄身、刻みのりをかけて完成

ポイント

中にも外にも山芋を使用することでふわふわにする
出汁で具材を炒めることで出汁感たっぷりにする

NO.64

豚ニラもやし 辛味噌仕立て

店舗名

焼きやき屋

うるたんけ

【福岡県】

参考売価

750円

オタフク使用商品

うま辛味噌だれ

(葉念コチュジャン)

材料

●三枚肉を半分にカット(1枚15g)・・・9～10枚

●もやし・・・200g(1パック)

●ニラ・・・20g

●粗挽き唐辛子・・・少量

●うま辛味噌だれ・・・50～60g

(葉念コチュジャンと併用の際は30g+30g)

作り方

①丸い鉄板に豚バラ3枚を敷き、もやし1pcをのせる

②もやしの上に豚バラを放射線状に6～7枚のせる。

③その上にニラを載せ、あらびき唐辛子をふりかける。

④ステーキカバー(帽子)でふたをして焼く10分蒸し焼きにする。

⑤時々水を差して、火の通りをよくする。

⑥もやしと豚バラに火が通れば、うま辛味噌だれを回しかける。

⑦仕上げにゴマや糸唐辛子や薬味をのせてもOK。

ポイント

もやしの火の入れ方に注意!!
(シャキシャキすぎず、クタクタすぎず)

NO.67

とん平チーズトマト&大葉のせ

店舗名

狼月

【福岡県】

参考売価

950円

オタフク使用商品

お好みソース

天かす天華

削り粉

青のり粉

材料

●豚バラスライス・・・50g

●プチトマト・・・5個

●卵・・・3個

●大葉・・・3枚

●チェダーチーズ・・・50g

●お好みソース・・・40g

●天かす天華・・・10g

●マヨネーズ・・・15g

●削り粉・・・少々

●青のり粉・・・少々

作り方

①豚バラを焼く

②鉄板に溶いた卵を広げ、豚バラ、チーズを乗せる

③天かす天華、削り粉、青のり粉を振りかける

④半熟のうちに卵を巻いていく

⑤食べやすい大きさにカットする

⑥ソース、マヨネーズ、刻んだ大葉、1/4カットのプチトマトをトッピングする

ポイント

豚バラ、チーズの濃厚な味を、トマトと大葉でさっぱりいただきます。

NO.68

牛コウネと細もやしのサッパリ炒め

店舗名

童童

【福岡県】

参考売価

968円

オタフク使用商品

なますの酢

味付ばん酢・ゆず

材料

●牛コウネ肉・・・50g

●細もやし・・・200g

●塩コショウ・・・少々

●きざみ青ねぎ・・・適量

●なますの酢・・・10ml

●味付ばん酢・ゆず・・・10ml

作り方

①牛コウネを鉄板で焼いて牛脂を出す

②細もやしを牛コウネと脂の上にのせ、塩コショウを振る

③なますの酢を細もやしの上からかけて蒸気で火入れ

④5割熱が通ったらお皿へ

⑤少し多めに味付ばん酢・ゆずを細もやしにかけ、その上に青ネギを散らして完成

ポイント

とにかくスピード。
細もやしのシャキシャキの食感を損なわないように留意。

NO.65

トマト広島焼

店舗名

雪風

【奈良県】

参考売価

1,628円

オタフク使用商品

お好みソース

オコミックス

天かす天華

削り粉

細末昆布粉

材料

●キャベツ・・・150g

●エビ・・・4尾

●天かす天華・・・15g

●チーズ・・・50g

●もやし・・・15g

●削り粉

●豚バラ肉・・・30g

●細末昆布粉

●プチトマト・・・2個

●トマトソース(トマト缶1:お好みソース1、その他調味料)・・・100g

作り方

①鉄板に生地を薄く引き、キャベツ、天かす天華、もやしの順でのせ、塩、削り粉をかけ、さらに豚肉、生地をかけてひっくり返す

②冷凍しておいたトマトソースを鍋に入れ、その中へ海老4尾、プチトマトを半分にカットしたものを4ついれて1～2分溶かし、温めておく

③麺をゆで、ゆであがった麺を鉄板に置き、①の生地をのせてしっかりと押さえる

④玉子を鉄板に引き、③をのせてひっくり返す

⑤④の上に、ソースを薄く塗り、チーズをかけ蓋をしてチーズを溶かす

⑥仕上げにトマトソースをかけて完成

ポイント

※トマトソース薄くして冷凍しておくといい
※トマトソースは、ピザっぽくならないようにお好みソースたっぷり入れる

NO.66

生海苔の浜名湖焼

店舗名

洋風創菜鉄板台所

せをりい 赤羽

【東京都】

参考売価

1,000円

オタフク使用商品

天かす天華

味付ばん酢

材料

●小麦粉生地・・・200g

●生海苔・・・大さじ2杯

●粉末だし・・・少々

●天かす天華・・・ひとつまみ

●むきエビ・・・少々

作り方

①材料を全て、ボウルに入れて混ぜる。

②熱した鉄板もしくは、フライパンに油を引き、生地を焼く。

③焼けてきたら、ひっくり返して両面を焼く。

④カリッと焼けたら、カットをして盛り。

⑤味付ばん酢を付けて召し上がって頂く。

ポイント

生海苔の風味とカリッとした生地の食感に、味付ばん酢の風味が合います。

前回の
最優秀賞

3種チーズ炙り肉玉そば

店舗名

お好み一番地

【広島県】

参考売価

1,080円

オタフク使用商品

お好みソース

青のり粉

削り粉

材料

●肉玉そば・・・1枚

●シュレッドチーズ・・・20g

●玉子薄焼き

●お好みソース・・・30g

●モッツアレラチーズソース・・・20g

●青のり粉・・・1g

●チェダーチーズソース・・・10g

●削り粉・・・2g

●パルメザンチーズ・・・3g

作り方

①肉玉そば1枚作りソースを塗る。

②薄焼き玉子を作る。

③薄焼き玉子の上にシュレッド→モッツアレラ→チェダー→パルメザンの順にのせる。

④薄焼き玉子とチーズ毎肉玉そばにのせる。

⑤チーズの上からバーナーで全体をムラ無く炙る。

⑥青のりをかけて完成。

ポイント

薄焼き玉子の端にシュレッドをおく事で重ねた際の見栄えが良くなる。

