

# 喫茶

# モア

ようこそいらっしゃいませ、  
喫茶モアへ。  
今日は何にしましょうか？

喫茶モアは、昭和56年から平成21年までの28年間、名古屋市障害者スポーツセンターにあった喫茶店です。そこではいつも、コーヒーの香りと美味しいものとあたたかな笑顔が出迎えてくれました。  
あの懐かしい味をもう一度。こっそり作り方をきいてきました。  
そしてちょっとあったかい、いいお話も。

## 本日のランチ 第4回「焼きそば」

### 材料（2人分）

豚バラ薄切り肉	140g
キャベツ	3枚
玉ねぎ	1/4個
ピーマン(小)	1個
にんじん(小)	1/3本
焼きそばのめん	2袋
卵	2個
ソース、オイスターソース、日本酒、 豆板醤、油、塩、こしょう	

### 下ごしらえをします

- 玉ねぎは皮をむいて半分に切り、5mm幅に切ります。
- ピーマンは半分に切って種をとり5mm幅に切ります。
- にんじんも5mm幅に千切りに。
- キャベツはざく切りにします。
- バラ肉は1枚ずつはがしてから食べやすく切ります。



### 豚肉から炒めます



- フライパンを熱し、油を少量ひき豚肉を炒めます。色がぎりぎり変わるくらいで火を止め、お皿にいったん取り出します。

### 野菜、そばを炒めます



- 肉を炒めたあとのフライパンで野菜を炒めます。野菜が全体にしんなりしたら、塩、こしょうで味つけします。焼きそばを入れて、さらに炒めます。

### そばに味つけします



- そばが温まったら豚肉を戻し、ソース大さじ2、日本酒大さじ1、オイスターソース大さじ1の順に混ぜます。鍋肌で豆板醤小さじ1/3を焼きつけてから全体を混ぜ合わせ、仕上げます。

## 鉄板で仕上げます



- 一人用の鉄板を温め、油を引きます。油をのばすときは、やけどにご注意ください。



- 焼きそばを半量ずつ、鉄板にうつします。たっぷりの野菜と肉も盛りつけましょう。片方の端を空けておきます。

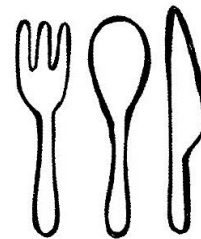


- 鉄板の空いたところに、卵を1個ずつ割り落とします。半熟になったら完成です。



## 召し上がれ！

- 熱々のうちにいただきます。とろりとした黄身をからめると美味しい！



ソースだけの焼きそばとはひと味違う、さっぱり大人の味です。少しの玉ねぎと、オイスターソースに豆板醤が決め手。鉄板で熱々、半熟の目玉焼きもとっても嬉しい^^

「近所の公設市場が3月で店をたたむのよ」  
Hさんは最近ちょっと寂しそうです。  
小学校のときから姉妹でお使いに通った古いなじみの場所。  
モアを始めてからも、市場で肉や野菜を仕入れて、  
本郷のスポセンまで運んでいました。  
ここでしか買えないようなお肉もあり、  
今日も行ってきたばかり、とおっしゃいます。  
「そういえば、この焼きそばはお肉がたくさんですね！」  
「私は大の肉好きだから」とHさんはにっこり。

お父さん譲りだそうです。何せ食卓に肉料理がのっていないと、「骨がバラバラになる」と言いだす人だったそうですから。そのおかげか、生涯、元気に仕事をしていたというお父さん。Hさんがいつも元気に働いている姿に重なります。当時OLだったHさんが作るハイカラな一品が楽しみで、お父さんはいつも晩ご飯を食わずに帰りを待っていたそうです。娘のために、お風呂も準備して。

少し遠くなった昔が生き生きとよみがえる一皿でした。

