

# パッパッパッ簡単レシピ コンテスト 優秀賞

氏名 佐藤 弘之

職業 団体職員

ネーミング だだちゃが作る簡単「だだちゃ豆チャーハン」

## この料理の紹介 ※応募者のおもいなども含めて

男の料理というと、野菜炒めとチャーハンと相場は決まっている。そして、自分が作るチャーハンはどここの中華料理店よりうまいのだ！と、思わず周りに豪語したくなるものだ。

かくいう私もその口で、自分で作ったチャーハンに舌鼓を打っては、顔も舌も思わずコロコロとしてしまう。自身が好きなチャーハンは、ねぎだけたっぷりのネギチャーハンとかちょっと塩と油の効いたサラミチャーハンとかのシンプル・チャーハン。もうひとつは、普通のチャーハンに旬のだだちゃ豆をパラパラちらしただけの素朴な「だだちゃ豆チャーハン」。これはうまい！うまいチャーハンとうまいだだちゃ豆のコラボレーション。ハフハフ・ポリポリ。これこそまさに天下無双・天下無敵の味だ。ハフハフ・ポリポリ…。

そう自画自賛しながら、すでに腹が減りすぎて、共稼ぎで帰宅の遅い妻を待ちきれずに、仕方なくひとり簡単だだちゃ豆チャーハンを作っているだだちゃ（おやじ）なのであった…。

## 材料と分量

### 【材料】

卵 1ケ  
だだちゃ豆 適量  
ねぎ 1本  
海苔 適量  
ごま 適量

### 【調味料】

油 多め  
塩・コショウ 適量  
醤油 少々

## 作り方

- ①フライパン（わが家はおやじのマイ朝鮮鍋）に多めの油を引き、よく鍋を熱して油を馴染ませる。
- ②卵を落とし、油を吸わせ、固まらないうちにご飯を入れて大きくかき混ぜる。ご飯はカチャカチャかき混ぜないで、鍋の底に押し付けるようにして熱を通し、ふんわりしっとりと煽りながらよく混ぜあわせる。
- ③きざんでおいたたっぷりのねぎを入れ、よく煽り混ぜる
- ④塩・コショウをふり、さらに煽りかき混ぜる。最後に、匂いつけの醤油を鍋のへりから少量づつたらし入れ、すぐに火を止めて、最後にもう一度よくかき混ぜる。
- ⑤できあがったチャーハンに、はじいておいただだちゃ豆をパラパラとまぶし、手早く煽り混ぜる。
- ⑥鍋（フライパン）からチャーハンを器に盛り付け、ハサミで海苔を細く切り乗せ、最後に多めのごまをふりかけて、だだちゃの作る簡単「だだちゃ豆チャーハン」の完成だ。



ちなみに、この日のチャーハンのだだちゃ豆のシーズンがすでに終わり、ががちゃ豆（秘伝）で作ったチャーハン。写真中、何やら赤く見えるのは、前日食べ残った花咲ガニの身をほぐしたもの。残り物処分にはチャーハン是最適の料理だ。