

はやい・うまい・ボリューム満点

## 今治焼豚玉子飯



今治焼豚玉子飯世界普及委員会 会長 田中 雅仁

今治焼豚玉子飯は約40年前、市内にあった中華料理店「五番閣」(閉店)のまかない料理として生まれました。高校時代に部活帰りに食べた経験のある人はきっと沢山いることでしょう。2010年現在では市内約50店舗ほどでメニュー化され、人気を博しています。焼豚の厚さや部位、玉子、そしてタレと各店舗特徴があります。

尾道みなと祭り(尾道港祭協会・中国新聞備後本社主催)の、目玉イベントである「尾道てっぱんグランプリ2010」では、強豪ひしめく19団体(1府6県)中で大健闘。日本一の富士宮焼きそばを押さえて、今治焼豚玉子飯が、初代王者になりました。審査方法は、美味しかった団体に箸を投票し、その重さで勝敗を決する方式(B-1グランプリ方式)で決定しますが、集まった箸の重さはなんと3440グラム。人気の高さがわかります。2位は、津山ホルモうどん。3位は富士宮焼きそば。作り方は至って簡単。家庭でも作れるようにレシピを案内します。

### 材料

ごはん 適量

焼豚 お好み

玉子 2個

タレ 適量

※市販の甘辛い系(焼き鳥やウナギのタレなど)のタレでも可  
※濃口しょうゆ・みりん・酒を1・1・1の割合で煮詰め、にんにく・しょうがを適量。砂糖と塩でお好みの甘さに仕上げてください。

塩コショウ 適量

### 作り方

- ① まずはご飯の上に、焼豚を好きなだけのせましょう。  
※大黒屋さんでは細切れの焼豚を使用していますが、スライスでもブロックでもOKです。
- ② タレを適量かけます(最後にもう一度かけるので、あまりかけすぎないように！)
- ③ 目玉焼きを焼きます。  
※フライパンを熱し、多めの油で焼きます。この時に、一般的な目玉焼きと違い、水を入れてふたなどはせず、そのまま白身だけに火が入るように焼きます。  
(黄身に火を入れすぎないようにご注意ください)
- ④ 目玉焼きに塩コショウしておきます。
- ⑤ 目玉焼きをのせ、タレをかけます。
- ⑥ 出来上がり！！



という「はやい、うまい、ボリューム満点」という3拍子そろった今治のソウルフード。なにより、素早くできる。これは、今治人の気質であるイラチ(気が短い事)から生まれているんです。料理が早く提供されないとい我慢できないんですよね。なんと頼んでから、出てくるまで20秒かからないかも。お箸で食べないで、れんげで豪快に食べてくださいな。黄色いのぼりを目印に是非一度ご賞味ください。

今後のイベント参加など、詳しくは、今治焼豚玉子飯世界普及委員会 <http://i-ytm.com>をご覧ください。