

次世代へ
伝えたい

さぬきの
ふるさと
料理

16



にくてん焼き

露店で肉を入れて焼いていたのが名前の由来で、その後、戦後の食料難で肉から地域の素材であるいりこに代わっていったようです。地域によっては「かあら焼き」「ほっぼら焼き」と呼び名は異なります。かあら焼きの名は、素焼きの豆炒りがあら(ほうろく)で焼いたことに由来しています。ぺったんこの元祖お好み焼きのような味で、素朴で懐かしい昔のおやつです。

【作り方】

- ① 煮干しは、頭と腹を取り除き、身を割っておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、水と小麦粉を入れて、手早く混ぜ、生地を作る。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、生地をうすく広げる(直径10cmくらい)。
- ④ 生地が表面が少し乾いてきたら煮干しとネギ、かつおぶしをのせて、さらに生地を

【一口メモ】

お好みで、すりおろしたニンジンやタマネギなどを加えて焼いてもおいしいです。

【材料】(4人分)

小麦粉(中力粉)……………100g
卵……………1個
水……………180cc
煮干し(いりこ)……………約20匹
濃口しょうゆ……………少々
油……………少々
ネギ(みじん切り)……………大さじ8
かつおぶし……………2g

- うすくかけ両面を焼く。
- ⑤ しょうゆを回しかけ、皿に取り出し熱いうちにいただく。