

鯛の最岡焼きとブロッコリーのお好み焼き

市民のひろば 令和3年2月号掲載「鯛の最岡焼き」と「ブロッコリーのお好み焼き」の作り方をご紹介します。



“鯛の最岡焼き”の作り方と材料

西京焼きならぬ、岡山の「最岡（サイコウ）焼き」を考えました！

材 料（4人分）

- 鯛 …… 4切れ（塩と酒をふっておく）
- (A) { 白みそ…大さじ2
みりん・酒…各大さじ1
砂糖…小さじ1
- 白ごま …… 小さじ2
- しいたけ …… 中1枚
(石づきを取ってみじん切りに)
- 大葉 …… 4枚
- 紅しょうが …… 少々



💡「鱈」など他の白身魚でもおいしく作れます！

作 り 方



①
（A）を合わせたものに、炒った白ごまと、しいたけを入れて混ぜ合わせる。



②
キッチンペーパーで魚の水気を取り、皮を下にして①を平たく全体に広げる。



③
両面焼きグリルの弱火で8分焼く。

※片面焼きグリルの場合は、フライパンで焼くなどして両面を焼いてください。



④
お皿に大葉を敷き、その上に魚を乗せ、紅しょうがを添えたら完成です！

身をほぐして味噌と混ぜてから
食べるのがオススメです♪

“ブロッコリーのお好み焼き”の作り方と材料

材 料 (大1枚分)

- ブロッコリー … 100g
- 厚切りベーコン … 50g
- 卵 … 1個
- 米粉 (小麦粉) … 100g
- 粉末だし … 5g
(120mlの水に溶かす)



この他に、すりおろした長芋や山芋(30グラム程度)を入れると、よりふんわりと仕上がりますよ♪

作 り 方



- ①
ブロッコリーとベーコンは8ミリ角に切る。



- ②
材料をすべてボウルに入れ、空気を入れるように混ぜる。



- ③
フライパン (ホットプレート) で焼く。



④

お好みでソース、マヨネーズ、青のりをかけて完成！
簡単に作れるので昼食などにピッタリです。