

田作り(ごまめ)

材料		栄養
ごまめ	50g	「ごまめ」は小型のかたくちいわしを干したもの。 脂質に富みビタミン B2,B6,D,E 及び鉄・カルシウムが豊富。特に脂質では、タウリンや動脈硬化を防ぐ IPA(EPA)や脳の働きをよくする DHA が豊富。
七味とうがらし	少々	
合わせ調味料		
出汁	1/3cup	
砂糖	大匙 4	
みりん	大匙 1	
醤油	大匙 3	

作り方

- ① ごまめはごみを取り除いておく。5～6cm 長さの小ぶりで形のきれいな大きさの揃ったものを選ぶこと。腹部の茶色っぽく、脂臭さのあるものは避ける。
- ② フライパンに和紙を敷いて、ごまめを入れ、箸で混ぜながらとろ火で気長に炒る。ごまめの炒り加減はポキッと折れるくらいがよい。
- ③ 鍋に、合わせ調味料を入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めて少し煮つめ、全体に小さい泡になって浮き上がるくらいになったら、よく炒ったごまめを手でつまんで加え弱火で煮つめながら、煮汁をからめるように混ぜる。
- ④ 皿に取って広げ、七味とうがらし少々をふり、手早く冷ましてつやよく仕上げる。

メモ

- * いったごまめからは粉がでるので、鍋に入れる時は必ずつまんで入れること。
- * ごまめを鍋にそのまま入れておくと余熱で堅くなるので手早く皿に広げること。
- * 煮つめすぎて堅くなった時は、蒸し器でサッと蒸すとよい。

