

カタクチイワシの田作り



田作りはおせち料理でおなじみの、豊作を願って食べられるひと品。香ばしくて甘辛い味わいは後を引きまします。材料の「ごまめ」とはカタクチイワシの乾物。照り良く仕上げてみましょう。

 所要時間 15分

 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ごまめ（食べる煮干し） 50g

【調味料】

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

砂糖 大さじ2

白ゴマ 適量

下ごしらえ・準備

調味料を鍋で混ぜておきます。

作り方

1 フライパンでごまめをカリッとなるまで炒ります。

2 鍋に調味料を入れて煮立ったら、白ゴマと、1を入れます。



稚魚の加工品（シラス干し、たたみいわし、煮干し、目刺しなど）などは丸ごと食べるのでカルシウム、カリウムなどのミネラルや、ビタミンAなどが豊富です。但し、コレステロールや塩分が多いことも覚えておきましょう。