

# 【一の重】 ゴマナッツ田作り

## ■材料(保存容器中1個分)

ごまめ(カタクチイワシ)	50g
無塩ナッツ	50g
白ゴマ	大さじ1
<調味料>	
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2



## ■作り方

1. フライパンにナッツを入れ、弱火で5分焦がさないように注意しながら乾煎りする。乾煎りしたらすり鉢に入れ、粗く砕く。
2. フライパンにごまめを入れ、弱火で7～8分焦がさないように乾煎りしてお皿に取り出す。
3. キッチンペーパーできれいにしたフライパンに、調味料を入れ、弱火にかける。全体が沸騰すると、とろみが出てくる。
4. 端がぶくぶくと泡立ってきたら、すぐナッツ、ごまめ、ごまを加え、全体を大きく混ぜながらさっと絡める。ここでも、焦がさないように注意。

## ■ポイント

すり鉢がない場合はまな板で粗くきざんでもよい。