

家庭部 調理実習

～おせち料理に挑戦!～

実習メニュー「田作り」

材料（4人分）

☆ごまめ（カクチワ）	25g
さとう	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
白ごま	大さじ1/2



<作り方>

- ①フライパンを弱火で熱し、ごまめを入れて、はしで時々混ぜながらゆっくりとこげないように、からいりする。
- ②香ばしくなってきたら、1尾取り出し、ポキッと折れるようになっていたら火を止め、皿に移しておく。
- ③そのままフライパンのあら熱が取れたら、調味料を入れて再び中火にかける。
- ④沸騰してきたら、ごまめと白ごまを加え、全体にからめて火を止める。
- ⑤クッキングシートをしいたバットに広げて冷ます。



<実習に必要なもの>

フライパン、さいばし、クッキングシート、バット

注意すること

魚をこがさないようからいりする

出来上がった田作りは冷めるとくっつきやすいので、すばやくバットに広げる



昔、豊漁だったいわしを田んぼの肥料としたことからこの名がつき、「五万米（ごまめ）」ともいい、五穀豊穡を祈願した縁起ものの一つ。