

# い〜な！ごはん

「ごまめ（田作り）」は、カタクチイワシの小型のもの（幼魚）を素干しにしたもの。昔、豊漁であったイワシを田の肥料すると豊作になったことから、豊穰祈願の祝肴として食べられるようになったと言われています。そのことから、「五万米」「五真米」といった漢字があられたそうです。小さいながらも尾頭付きのごまめは、骨ごと食べられ、カルシウムが豊富。1食あたりのカルシウム量を牛乳と比較すると、ごまめ20尾（約10g）は250mg、牛乳コップ1杯（180cc）は198mgで、ごまめの方が多く含まれます。

おせち料理で食べる「ごまめ（田作り）」は、代々引き継がれた家庭の味・作り方があると思いますが、「いつもと変えてみよう！」とか、「初チャレンジしてみよう！」という方に、お試しいただきたい「ごまめ（田作り）」をご紹介します。クルミを加えることで、香ばしさがアップ。はちみつと味噌を使うことでコクもアップ。とってもおいしく、ごはんに合うのはもちろん、おやつやおつまみとしてもおすすめです。カリ食感が好きな方は、じっくり時間をかけて煎りましょう。

## ごまめのクルミ味噌

### 【材料（4人分）】

|       |     |   |      |      |
|-------|-----|---|------|------|
| ごまめ   | 50g | A | はちみつ | 大さじ2 |
| むきクルミ | 20g |   | 味噌   | 20g  |
|       |     |   | みりん  | 大さじ1 |
|       |     |   | ごま油  | 大さじ1 |



- ① フライパンをよく熱し、ごまめを入れて弱火でから煎りする。
- ② 十分火が通ったら、粗く切ったクルミを加え、クルミが香ばしくなるほど煎る。
- ③ 鍋にAを入れて、よく混ぜ合わせてから火にかける。
- ④ 煮立ったら、②を入れてからめる。

### 【ポイント】

- ①②で、ごまめ・クルミを焦がすと苦くなるので、焦がさない様子を見ながら煎りましょう。
- ④で、煮詰めると、冷めたときにひっついてしまいます。混ぜるのは、味が全体にからむ程度にしましょう。

【レシピ：参画協働課シニア世代料理教室(H28.12.8)

講師：いな郷グループより】

**ミニ情報：**ごまめと似た「いりこ（煮干し）」もカタクチイワシの小型のもの。  
食塩水でゆでて乾燥させたもので、だしの材料に使われます。

### 【栄養価（一人あたり）】

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 156kcal |
| たんぱく質 | 9.6g    |
| 脂質    | 7.4g    |
| 炭水化物  | 12.0g   |
| 食塩    | 0.8g    |

### 【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室  
（猪名川町保健センター）

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

E-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp