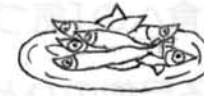




## 簡単レシピ!



### たたきごぼう・田作り(ごまめ) 4人前



#### 材料

ごぼう…1本

A すりごま(白)…大さじ1と1/2 しょうゆ…大さじ1と1/2 酢…大さじ1 砂糖…大さじ2/3

#### 作り方

- ① ごぼうは短冊でよく洗い、4~5cm 長さに切る。太い様でしたら2~4つ割に。酢水に放ち2分ほど置く。米をひとつまみ入れたつぷりの湯で、竹串が通るくらいの柔らかさに茹で、水気を切る。
- ② まな板の上に並べてすりこぎで軽くたたく。A で和え出来上がり。

#### 材料

田作り(ごまめ)…30g(背が青く腹が銀色に輝いている「へ」の字型のもの)

B 醤油…大さじ2 本みりん…大さじ3 砂糖…大さじ2

#### 作り方

- ① フライパンに田作り(ごまめ)を入れ、ポキッと折れるくらいまで弱火で炒りザルに入れ、ふるって冷ましておく。
- ② フライパンにBをあわせて火にかけ、トロミが付いたら①を入れ、手早く絡めバットに入れて広げて冷ます。お好みでごまや・胡桃など入れて下さい。



みなさま よいお年をお迎えください。