

## 12/27 (木) 数の子とくるみ入り田作り (磯永 由紀さん)

(材料 作りやすい分量)

### <数の子>

塩数の子：4本

米のとぎ汁：適量

A {  
 かつお昆布だし：360ml  
 薄口醤油：75ml  
 みりん：大さじ4  
 酒：大さじ3

糸かつお：適量

### <くるみ入り田作り>

いりこ(小)：30g

くるみ：20g

酒：270ml

B {  
 濃口醤油：30ml  
 砂糖：30g  
 水あめ：大さじ1

お好みで粉山椒：適量

- ① <数の子>を作る。塩数の子は米のとぎ汁に一晩つけて置く。
- ② ①の数の子の端っこを少し食べてみて、塩気を少し感じるくらいになっていたら、水洗いしながら、丁寧に薄皮を取り、水気を切る。
- ③ 鍋にAを入れて一煮立ちさせ、冷ましておく。
- ④ ③が冷めたら、②の数の子浸け込む。(一晩経ったら食べられます。)
- ⑤ ④の数の子を食べる時に、糸かつおをまぶして、器に盛る。
- ⑥ <くるみ入り田作り>を作る。フライパンにいりこことくるみを入れ、弱火で丁寧に炒る。いりこがポキッと折れるくらいまで炒ったら、ザルに入れてくずを落とす。
- ⑦ 鍋に酒を入れて火にかけ、煮切っておく。
- ⑧ ⑦の鍋にBを加えて火にかけ、半分量になるくらいまで煮詰める。
- ⑨ ⑧に⑥のいりこことくるみを入れて、1分ほど強火で絡める。この時、あまり詰めすぎると硬くなるので注意してください。最後にお好みで粉山椒をふり、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。  
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。