

筑前煮(がめ煮)

煮物

115kcal / 脂質3.5g / 塩分0.7g



ワンポイント

れんこんやごぼうなど食物せんいが豊富な根菜類をたくさん使った献立です。



材料(4人分)

- ・ 鶏肉 120g
- ・ さといも 120g
- ・ にんじん 60g
- ・ れんこん 60g
- ・ ごぼう 40g
- ・ こんにゃく 80g
- ・ 干しいたけ 2枚
- ・ さやいんげん 40g
- ・ サラダ油 大さじ1

〈A〉

- ・ 三温糖 大さじ1
- ・ みりん 小さじ2/3
- ・ しょうゆ(こいくち) 大さじ1

- ・ 塩 少々

作り方

- ① 鶏肉は2cm角切り、にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。
- ② れんこんは1.5cm角切り、ごぼうは7mmななめ切りにし、水にさらす。
- ③ こんにゃくは1.5cm角切りにし、ゆでておく。
- ④ 干しいたけは水でもどし、短冊切りにする。
- ⑤ さやいんげんはゆで、2cm長さに切る。
- ⑥ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑦ ごぼう、にんじん、れんこんを入れ、炒める。
- ⑧ さといも、こんにゃく、しいたけを入れて炒める。
- ⑨ 〈A〉で調味し(煮汁が少ない場合は湯を入れ)、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑩ さやいんげんを加えて煮る。
- ⑪ 塩で味をととのえる。

… 筑前煮(がめ煮) …

九州地方では「がめ煮」とも呼ばれている福岡県の郷土料理です。スッポンの肉とあり合わせの野菜を煮込んで食べたのが始まりと言われています。正月料理として作られることもあり、地元では欠かせない味となっています。