

がめ煮

(郷土料理：福岡)

令和元年 11 月発行

根菜の美味しい季節になりました。
今回は福岡の郷土料理「がめ煮」のレシピをご紹介します。

★材料（2人分）★

鶏もも肉・・・80g

ごぼう・・・40g

れんこん・・・40g

にんじん・・・40g

こんにゃく・・・40g

干し椎茸・・・4g

いんげん・・・8g

サラダ油・・・小さじ2

酒・・・小さじ2

砂糖・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

濃口醤油・・・小さじ2

A



ふるさとの味を、子ども
たちが自分で作れるよう
になると素敵ですね。



★作り方★

(1)鶏もも肉は一口大に切り、ごぼう、れんこん、にんじんは乱切りにする。

(2)こんにゃくは乱切りして、下ゆでする。干し椎茸は水で戻し、石づきを切り落とし、4等分に切る。干し椎茸を戻した水はとっておく。

(3)熱した鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。

(4)(2)を加え混ぜ、干し椎茸の戻し汁、適量の水を加え煮る。

(5)Aの調味料を加え、さらに煮る。

(6)適当な大きさに切ったいんげんを加え、火を止める。

★ポイント★

・冷凍の根菜ミックスやあく抜き不要のこんにゃくなどを使うと、より手軽に作ることができます。

・にんじんを花型などで型抜きすると、見た目が華やきます。

●問い合わせ●

城南区保健所健康課

Tel:092-831-4261