

福岡の郷土料理

いい いほんしょく

11月24日は「和食の日」です。

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。

栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。

今月は福岡の郷土料理を紹介します。ぜひ、ご家庭で郷土料理を献立に取り入れてみてください。

「がめ煮」は博多の代表的な家庭料理であり、お正月やお祝い事、博多祇園山笠などの行事には欠かせません。

鶏肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくなどを一口大に切り、砂糖と醤油などで味付けして煮込みます。

名前の由来は諸説ありますが、いろいろなものを「がめくり込んで(いろいろ入れ込んで)」という博多の方言から「がめ煮」という名前がついたとされています。筑前煮とも呼ばれます。

地域や家庭によって味付けや作り方、使う食材など細かな違いがあります。

がめ煮



だぶ



「だぶ」は、福岡や宗像地方などで昔から行事食として、祝い事や法事の時などに作られてきた料理です。

ごぼうやれんこん、にんじんなど煮くずれしにくい季節の根菜類を中心に使用し、具材を小さく切って調理することが一般的です。仏事では、鶏肉は除いて調理します。

水を多く入れて「ざぶざぶ」に仕上げるところからなまって「だぶ」と呼ばれるようになったといわれています。

地域によっては、「らぶ」「ざぶ」「さぶ」などともいわれているようです。

おきゅうと

「おきゅうと」は、海藻の「エゴノリ(おきゅうと草)」をさらして水煮し、薄く流し固めた江戸時代から親しまれてきた伝統の味です。

短冊状に切り、ポン酢やごま、ねぎなどをかけて食べるのが一般的ですが、きゅうりやトマトなどの野菜と一緒にドレッシングで和えてサラダとして食べるのもおすすめです。

