

がめ煮



料理の詳しいレシピは裏面にあります



うま煮は、唐津地区では、あらの姿煮や鯛などの刺身とともにおくちのご馳走のひとつとして作られていた。

以前は、「唐津くんちの3月倒れ」という言葉が生まれるほどで、三ヶ月分の生計費を費やしてしまうほど、無礼講でご馳走を振る舞ったという。



○郷土料理の定番となっている。

○通常、うま煮は、汁を残さず、からりと煮揚げ、照りがあるが、煮しめは汁が残っている。

○九州では「ガメ煮、筑前煮」など県によって呼び名が違うが、作り方はほぼ一緒に大人数が集まる「ハレの日」の行事食として受け継がれている。

がめ煮

材 料
(4人分)

鶏肉(もも)……………200g
 にんじん……………100g
 ごぼう……………1本
 れんこん……………140g
 しいたけ(乾)……………4枚
 こんにやく……………1/2枚
 さやえんどう……………12枚

A { だし汁……………1.5カップ
 しいたけもどし汁……………0.5カップ
 酒……………大さじ4
 みりん……………大さじ4
 さとう……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ5

油……………適量
 塩……………適量

作り方

- 1.しいたけは水にもどす。
- 2.鶏肉は一口大に切る。
- 3.ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、れんこんは皮をむき、それぞれ乱切りし、水にさらす。
こんにやくはゆでて一口大にちぎる。
さやえんどうはすじをとりゆでる。
- 4.鍋に油を熱し、鶏肉を入れ炒め、さやえんどう以外の材料を加えさっと炒める。
- 5.④の鍋にAの調味料を加え煮立ったらアクを取り落とし蓋をし弱火で煮含める。
- 6.器に盛りさやえんどうを散らす。

がめ煮(1人分の栄養量)

エネルギーkcal	324
たんぱく質 g	12.4
脂質 g	12.3
カルシウム mg	59
食物繊維 g	6.8
食塩 g	1.7
ビタミンA μg (レチノール当量)	490
ビタミンC mg	26

知 得 情 報

博多の名物料理で筑前という名称が用いられ、がめ煮とも呼ばれています。
 秀吉が朝鮮出兵の際、大軍が博多に宿営した時、博多の入江や沢にスッポンが多くいて、野菜といっしょに煮て食べ、スッポンを川亀またはドロガメと呼んだので、これを「がめ煮」と呼ぶようになり、今はスッポンのかわりに鶏肉を使うようになったと言われています。