



筑前煮



【材料】4人分

・とりモモ肉	100g		・ごぼう	1/4本
・おろししょうが	小さじ1	} ★	・たけのこ	80g
・酒	小さじ1		・ちくわ	2本
・しょうゆ	小さじ1		・さといも	2コ
			・だいこん	5cm
・サラダ油	大さじ1		・にんじん	1/3本
・さとう	小さじ1	} ☆	・干しいたけ	4枚
・しょうゆ	小さじ2		・こんにゃく	1/2枚
・塩	少々		・さやいんげん	20g
・だしの素	2g			

【作り方】

- ①とりモモ肉を一口大に切り、★で下味をつけておく。
- ②ごぼう、たけのこ、ちくわ、さといも、だいこん、にんじんは乱切りにする。
- ③干しいたけは、戻して4等分にする。
- ④こんにゃくは、一口大にちぎり、サッと茹でる。
- ⑤さやいんげんは、サッと茹で、2cm長さに切る。
- ⑥☆の調味料を合わせておく。
- ⑦鍋にサラダ油を熱し、とりモモ肉を炒める。
- ⑧肉の色が変わったら、②と③と④を加え、サッと炒める。
- ⑨全体に油が回ったら、材料がひたひたになるくらいの水を加え、煮る。
- ⑩食材に火が通ったら、☆を加え、さらに煮る。
- ⑪煮汁が半分くらいになったら、⑤を加えて出来上がり！

筑前煮は、福岡県や佐賀県など、九州北部地方の郷土料理で、カミカミ食材をたっぷり使う、全国的にも有名な煮物料理です。筑前煮は、九州地方では「がめ煮」と呼ばれ、お正月やお祝いの席では欠かせないほど人気のある料理です。がめ煮という名前は、福岡の方言で、「寄せ集める」を「がめくり込む」というのが語源とされています。具材を最初に炒めてから、じっくり煮込むのが特徴です。

