



# がめ煮

「がめ煮」の名の由来には諸説があり、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名付けられた説や、豊臣秀吉が朝鮮に出兵するため博多に立ち寄ったときに、スッポン「がめ」をつかまえて野菜と一緒に煮たことから、博多弁「がめ」からきたという説もあります。「がめ煮」は、現在でも福岡県一帯で、慶事にはかかせない一品です。



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187  
FAX 0940-37-3046

## がめ煮

下処理 ○ こんにゃくは下ゆです。  
○ 干しいたけは洗って水でもどす。  
○ しいたけのもどし汁は、水と一緒に使う。

### 材 料

- 鶏もも肉…1枚
- れんこん…1節
- ごぼう…1本
- こんにゃく…1枚
- にんじん…1/2本
- 干しいたけ…3枚
- 里芋…5個
- 厚揚げ…1丁
- 水・しいたけのもどし汁
- 酒…大さじ2
- 砂糖(三温糖) …大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- 油…小さじ1
- きぬさや…10さや

### 作り方

- ① れんこん、ごぼう、里芋は乱切りにし、しばらく水につけておき、鶏肉は一口大に切る
- ② にんじんは乱切り、干しいたけは水でもどし1.5cmの角切り、こんにゃくは下ゆでし、一口大に手でちぎる
- ③ きぬさやは筋を取り、さっとゆでて半分に切る
- ④ 厚揚げは油抜きをし、一口大に切る
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉に酒をふり入れて炒め、少量の砂糖、しょうゆで下味を付け、れんこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、しいたけを炒めて里芋と少量の水を加えて煮る
- ⑥ 厚揚げ、残りの砂糖、しょうゆを加えて煮込む
- ⑦ きぬさやを入れ、仕上げる



～協力：福岡県学校給食栄養士会～

※郷土料理は各家庭に伝わる作り方や分量等があります。上記表示はあくまでも目安ですので、ご参考下さい。

### 栄養価計算 (1人分)

- エネルギー/200(kcal)
- たんぱく質/10.6(g)
- 脂質/8.3(g)
- 食塩相当量/0.9(g)