

❖❖がめ煮（筑前煮）❖❖

鶏肉を里芋、ごぼう、にんじん、たけのこなどと一緒に煮込んだがめ煮は、現在でも福岡県一帯で正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の際によく作られます。

「がめ煮」という名の由来にはいくつかの説があります。鶏肉や野菜など色々な食材を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説。文禄の役（1592年）に朝鮮に出兵した兵士たちが当時「どぶがめ（スッポン）」と野菜をごった煮にして作った「亀煮」から来たという説などがあります。昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」とも呼ばれます。

（材料）

鶏もも肉・・・150g
こんにゃく・・・100g
ごぼう・・・50g
れんこん・・・50g
たけのこ・・・50g
里芋・・・100g
大根・・・150g
にんじん・・・50g
干し椎茸・・・15g
さやいんげん・・・3～4本
油・・・適量
出し汁+椎茸戻し汁・・・200cc
砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1と1/2

（作り方）

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② こんにゃくは一口大にちぎる。ごぼう、れんこんは乱切りにし、酢水につける。たけのこ、里芋、大根、にんじんも乱切り。干し椎茸は戻して軸をおとし、1.5cm角に切る。
- ③ さやいんげんは3～4cm長さに切り、さつと塩茹でする。
- ④ 鍋を熱くして油を入れ、一度火から下ろして鶏肉を入れ、再び火にかけ炒める。
- ⑤ いんげん以外の野菜を加えさらに炒め、出し汁を加え煮る。途中で調味料を加え煮汁がなくなりかけるまでコトコトと煮る。
（途中ゆすりながら）
- ⑥ 器に盛っていんげんをあしらう。

