

煮ぐい

栄養価(1人分)

エネルギー	211 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	13.7 g
炭水化物	12.5 g
食物繊維	1.3 g
塩分	2.2 g
カルシウム	18 mg



材料(4人分)

鶏もも肉	160g
にんじん	40g
干しいたけ	30g 4枚
こんにゃく	60g
だし汁	400g 2カップ
しょうゆ	25cc
A 塩	4.5g
みりん	28cc 大さじ2
砂糖	25g 大さじ2と小さじ2強
油	24g 大さじ2

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 人参、れんこんは皮をむいて一口大の乱切りにする。
- ③ 里いもは皮をむいて一口大に切った後、塩をひとつまみ入れて、ぬめりを取るためにさっとゆでる。
- ④ ごぼうは皮を包丁の背でこそげ取り、乱切りにして水に放す。
- ⑤ 干しいたけは水で戻して石突を落とし、2~3枚のそぎ切りにする。
- ⑥ 茹でたけのこは乱切り。こんにゃくは手でちぎる。
- ⑦ 鍋に油を入れて熱し、鶏肉、ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃくの順に入れて炒め、里芋を加える。
- ⑧ ②の鍋にAの調味液を入れて強火で煮る。煮立ったら、アクを取りながら弱火にして味がしみるまでじっくりと煮る。

ひとくちメモ

煮ぐいは骨付き鶏肉と野菜を乱切りにして煮込んだものであるが、同一の材料を使用して作った博多の代表的な郷土食にがめ煮がある。がめ煮などの煮しめは、禅宗の料理だったとも、黒田藩時代の戦陣料理だったとも言われている。がめ煮の由来の一つに、文禄元年(1592)、秀吉の朝鮮出兵に際し、大軍が博多に宿営し、その兵の食べ物として、博多の入江や沢に多いスッポンをつかまえて、野菜と一緒に煮て食べたのがはじめてという説がある。また、家庭では、あり合わせの野菜の数々をがめ繰り込んで煮ることから、博多弁のガメクル(かき集める)という言葉の持つ意味が、がめ煮になったという説もある。

