

超

美味

県産品料理レシピ

浜の町病院（福岡県） 栄養課 **井上 夕貴子**

1. 博多雑煮



表1	表3	表6	合計
3.2	1.2	0.2 (70g)	4.6

▶材料（一人分）

丸餅	100g	焼きアゴ	適量
ブリ	30g	出し昆布	適量
里芋	30g	かつお節	適量
人参	10g	だし汁	130cc
干しいたけ	1g	塩・薄口醤油	0.5g/3cc
かまぼこ	15g	酒	2cc
かつお菜	30g	大根（敷大根）	30g
		ゆず	少量

▶作り方

一人分あたりのエネルギー 368kcal

1. 水に昆布を入れ、焼きアゴは腹を取り除いて小さくさき、昆布と一緒に水に漬けておく。このまま火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、5～6分煮出し、かつお節を加え、1分くらい煮て火を止め、約5分放置する。それを静かにこし取って雑煮のだし汁にする。
2. ブリは塩をして30分位おき、さっと霜降りにしておく。
3. 里芋と人参は皮をむき、人参はねじり梅に切り下ゆでしておく。大根は0.5mm程度の厚さに切り、茹でしておく。
4. 干しいたけは水にもどし、半分に切る。かつお菜は色よく茹で、3cm長さに切っておく。
5. 1のだし汁に酒、塩、薄口醤油で味を付ける。にがりがないほどよか汁（上等な汁）。だしの中に材料を入れて煮る。
※里芋、人参、干しいたけなどは竹串に1人前ずつ用意しておくとい具が散らばらず盛りやすい。
6. 餅は一度水洗いして粉を落とす。鍋に昆布を敷き、餅をその上にのせてゆでる。
7. 椀に大根を敷き、餅を入れ、その上から具を色どりで並べ、熱い汁を注ぐ。
吸い口用にゆずで作った松葉ゆずを添えると風味もよい。

2. がめ煮（筑前煮）

一人分あたりのエネルギー 176kcal



▶材料（一人分）

鶏もも肉（皮付き）	40g	人参	20g
ごぼう	50g	きぬさや	5g
れんこん	20g	油	3g
里芋	40g	砂糖	2g
こんにゃく	20g	濃口醤油	8cc
干しいたけ	1g	酒	少量

表1	表3	表5	表6	調味料	合計
0.5	1	0.3	0.3 (75g)	0.1	2.2

▶作り方

1. 鶏肉は一口大に切る。ごぼう、れんこん、里芋、人参は皮をむき、それぞれ乱切りにする。ごぼうとれんこんは酢水にさらして水気をきる。
2. こんにゃくは手で食べやすい大きさにちぎり、水からゆで、一度ゆでこぼしてアクを除いておく。
3. 干しいたけは水にもどし、軸を除いて4つに切る。きぬさやは筋を取り、さっとゆでる。
4. 鍋にサラダ油を熱して鶏肉の色が変わるまで炒め、ごぼう、れんこん、人参、干しいたけを入れて炒め合わせる。
5. 4に酒、砂糖、だし汁を加え、アクを取り、途中醤油を加え、中火にし鍋を揺すりながら煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
6. 器に盛って、きぬさやを添える。