

3月レシピ紹介

がめ煮（筑前煮）



<材料> 4人分

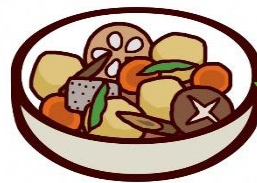
	鶏もも肉	60g
A	酒	小さじ1/2
	おろししょうが	少々
	にんじん	40g
	れんこん	50g
	たけのこ（水煮）	50g
	こんにゃく	50g
	ちくわ	25g
	さやいんげん	10g
	干し椎茸	2枚
	炒め油	適量
B	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ1/2
	しいたけの戻し汁	適量

※ 調味料は味を見ながら加減して下さい。

がめ煮は福岡県の郷土料理で、お正月やお祝いの時に食べられます。福岡県の北部が昔、筑前の国と呼ばれていたところから、「筑前煮」という名前でも親しまれています。今回は、お皿にのせる少量のレシピです。

<作り方>

- ① 鶏もも肉は1.5cmの角切りにし、Aをまぶしておく。
- ② にんじん、れんこん、たけのこは厚めのいちよう切りにする。こんにゃくは一口大に切って茹でておく。
- ③ ちくわは輪切り、さやいんげんはさっと茹でて、1cm位に切っておく。
- ④ 干し椎茸はもどして食べやすい大きさに切り、もどし汁はとっておく。
- ⑤ 鍋に炒め油を入れて中火にかけ、鶏肉を炒め、肉の色が変わったらにんじん、れんこん、たけのこ、こんにゃくの順に炒める。
- ⑥ ⑤にBの調味料としいたけの戻し汁を適量加えて煮る。
- ⑦ 途中でちくわと干し椎茸を加えて、味がしみるまで煮て、最後にさやいんげんを入れて仕上げる。



ごぼうや
里芋・絹さや
を入れても
おいしいよ！