



筑前煮



筑前煮は、もとは福岡県の筑前地方で作られていた郷土料理で、鶏肉や野菜を一度油で炒めてから煮るという調理法が特徴です。筑前地方では「がめ煮」と呼ばれています。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：137kcal
タンパク質：9.9g
塩分：1.4g

具材を煮込む時、鶏肉や野菜から出るアクをこまめにとりながら煮ると、きれいに仕上がります。

材料	4人分
鶏もも肉	160g
れんこん	80g
ごぼう	60g
板こんにゃく	100g
人参	60g
里芋	100g
たけのこ水煮	60g
さやいんげん	30g
◆酒	小さじ2
◆みりん	小さじ1
◆砂糖	大さじ2弱
◆醤油	大さじ2
油	小さじ1と1/2
水	適量



作り方



1

鶏もも肉は一口大に切る。

2

れんこん、人参は4mm厚さのいちよう切り、ごぼうは4mm厚さの斜め切りにし水にさらしアク抜きをする。たけのこは4mm厚さの色紙切り、里芋は皮をむき、2cmの角切りにしてさっとゆでる。さやいんげんは3cm長さに切る。

3

板こんにゃくは4mm厚さの色紙切りにし、下ゆでしておく。

4

鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒め、色が変わってきたら、こんにゃく、ごぼう、人参、れんこん、たけのこの順に加え炒める。

5

ひたひたの水を入れ煮立て、里芋を加え、ひと煮立ちしたら、◆の調味料を加えて煮る。具材がやわらかくなったら、いんげんを加えて2~3分煮る。