



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

がめ煮(福岡県)



写真提供: 四和小学校

令和7年3月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和6年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。
ご家庭でもぜひお試しください!

【1人分栄養価】

エネルギー	116 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	4.0 g
カルシウム	40 mg
鉄	0.7 mg
食物繊維	3.7 g
食塩相当量	0.9 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
・ 鶏肉	100g	ひと口大	1 筍、こんにゃく、里芋は下茹でする。
・ 玉葱	1/3個	スライス	2 鍋に油を入れて熱し、鶏肉を炒める。
・ 人参	1/3個	乱切り	3 玉葱、人参を加えて炒める。
・ ごぼう	1/4個	乱切り	4 ごぼう、椎茸、筍、こんにゃくを加えて炒
・ 干し椎茸	2個	千切り	水と椎茸の戻し汁を加えて煮る。
・ 筍(水煮)	60g	乱切り	5 ☆の調味料を加える。
・ こんにゃく	100g	角切り	6 里芋を加える。
・ 里芋	3個	いちょう切り	7 いんげんを加える。
・ 冷凍いんげん	3本	3cmカット	
・ 油	小さじ1		
・ 水	50cc		
☆ 砂糖	大さじ1/2		
☆ みりん	大さじ1		
☆ しょうゆ	小さじ4		
☆ 酒	小さじ1		
☆ 和風だし	ひとつまみ		

*福岡県の代表的な郷土料理です。鶏肉と季節の野菜を油で炒めて煮ます。
福岡の方言で寄せ集めるという意味の「がめくりこむ」が名前の由来となっています。または「どぶがめ」とよばれるすっぽんとあり合わせの材料で作ったことから「がめ煮」となったという説もあります。
お祝い事の時によく作られます。