

作ってみよう！糸島ごはん

糸島の「特別な日」に作る郷土料理

そうめんちり



材 料			
・骨付き地鶏(きんかん付)	600g	・ネギ	100g
・白菜	400g	・豆腐	1丁
・玉ねぎ	1個	・そうめん	100～200g
・つきこんにゃく	1袋(300g)	・砂糖	120g
・もやし	1袋(100g)	・しょうゆ	200cc

「ネギは甘みを生かすメニューがおいしい」「鯛はアラからいい出汁が出る」など、糸島の食材を知り尽くしている地元の人々。そんな地元の人々が普段から食べている、糸島のおいしさ満載の郷土料理や家庭料理をご紹介します。

- ① 骨付き地鶏はぶつ切りにする。白菜とネギは5cmの長さに、玉ねぎはくし型に、豆腐は12等分に切る。そうめんは固めにゆで、1人分ずつ丸める。つきこんにゃくを下ゆでしておく。もやしは洗って水切りする。
- ② 鍋に地鶏ときんかん、水(6カップ)を入れ火にかけ、煮立ってきたらアクを取る。鶏肉が柔らかくなったら、砂糖、しょうゆを入れる。
- ③ こんにゃく、玉ねぎ、白菜、もやし、豆腐、ネギの順に鍋に入れる。
- ④ 味を調えたら器にそうめんを入れ、③の肉や野菜を盛り、汁をかける。

ワンポイントアドバイス

「つきこんにゃく」とは、細長く切ったこんにゃくのこと。
旬の野菜をプラスすると、
甘みが増してさらにおいしくなります。

福岡が鶏肉とゴボウの消費量が多いのは「がめ煮」のせい!?

がめ煮



材 料			
・鶏もも肉	1枚(300g)	・昆布	10cm角
・ごぼう	1本	・干し椎茸	4～5枚
・レンコン	300g	・砂糖	大1
・里いも	5～6個(300g)	・みりん	大2
・にんじん	1本	・濃口しょうゆ	大5 (手順②で大さじ1、手順④で大さじ4)
・こんにゃく	1枚	・薄口しょうゆ	大1
・厚揚げ	1丁	・酒	大1
・絹さや	10枚程度		

- ① 干し椎茸、昆布を水で戻す。(戻し汁はだしとして使う) 飾りに使う絹さやを塩ゆでする。こんにゃくは手でちぎり、下ゆでしアクを抜く。里いもは下ゆでするか、切って塩もみをしてぬめりを洗い流す。ゴボウは薄切りにして水にさらしレンコン、にんじん、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油で鶏肉を炒め、色が変わったら濃口しょうゆと酒を各大さじ1加え、下味をつける。
- ③ ごぼうを加え少し炒めたら、里いも、にんじん、レンコン、こんにゃくを入れ油を絡ませる。
- ④ 砂糖、みりん、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、①の戻し汁に水を加えて200ccにしたものを加える。
- ⑤ 野菜におおむね火が通ったら厚揚げを入れ、弱火で煮て味を染み込ませる。

ワンポイントアドバイス

野菜を混ぜるときは
箸やへうを使わずに鍋をゆすって混ぜると
崩れずにきれいに仕上がります。

ブロッコリーのペロンチーノ



材 料	
・ブロッコリー	1/2株
・にんにく	1かけ
・スパゲッティ	160g
・赤唐辛子	1本
・オリーブ油	大3
・パルミジャーノ	適宜
・こしょう	少々

- ① にんにくは芯を取って薄切り、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。ブロッコリーはつぼみを小房に分け、茎は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に2リットルの湯を沸かし、塩大さじ1(分量外)を入れスパゲッティをゆでる。(袋の表示時間より1分短く)
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ったら火を止める。
- ④ スパゲティがゆであがる30秒前にブロッコリーを加え、スパゲティと一緒にすくい上げる。お玉1杯分のゆで汁をフライパンに加え、手早く混ぜる。
- ⑤ 仕上げにあら挽きの黒こしょうを振り、すりおろしたチーズをかける。

ネギとカキの和風グラタン



材 料【2人分】	
・ネギ	2本
・カキ	200g (代わりにエビやホタテを使ってもOK)
・サラダ油	小2
・バター	20g
・小麦粉	20g
・豆乳	1カップ
・味噌(お好みのもの)	小1
・塩	少々
・パン粉	少々

- ① ネギは3cmの長さに切り、サラダ油をひいたフライパンに入れて、中火で焼いて焼き目を付ける。
- ② カキは塩を加えた氷水で振り洗いして水を捨てる。さらに2回ほど水で洗ってザルに上げ、ペーパータオルに乗せて水気を切る。
- ③ フライパンにバターを入れてバターが溶けたら小麦粉を一気に加え中火で混ぜる。中火で炒め、ふわあっと盛り上がるようになったら火を止め、豆乳を少しずつ加えてのばす。再び火にかけ、味噌と塩で味を調えてとろみが出るまで煮る。
- ④ 耐熱皿にネギとカキを入れて、その上から③のソースを流し込み、パン粉をふって180℃のオーブンで15分焼く。

菜の花ナムル



材 料	
・菜の花	1わ
・しょうゆ	大1
・ごま油	小1
・すりごま	大1
・糸唐辛子	適宜

- ① 菜の花は根1cmを切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋にたっぷりの熱湯を沸かす。菜の花の根もと部分を入れ、時間差で花芽の方も入れてサッとゆで、ザルに上げて冷ます。
- ③ あら熱が取れたらボウルに移し、しょうゆ、ごま油、すりごまを加えて、ふんわり混ぜる。
- ④ 器に盛りつけ、糸唐辛子を少量のせる。

鯛めし



材 料	
・鯛	300g
・米	2.4合
・昆布	10cm
・にんじん	1/3本
・ごぼう	1/3本
・砂糖	少々
・濃口しょうゆ	25cc
・薄口しょうゆ	25cc
・酒	30cc

- ① 鯛は三枚におろしてぶつ切り。身とアラ、それぞれ臭み取りをする。
- ② 炊飯器に、米と3合分の水を入れる。(具材が膨らむため、米の量は炊きたい合数の8割くらいの量で炊く)
- ③ 米の上に昆布、砂糖、しょうゆ、酒、にんじん、鯛を入れたら炊飯開始。
- ④ 炊けたら昆布、アラを取り出し、身をほぐす。お好みでネギや三つ葉を。

サワラのブラックペッパー焼き



材 料	
・サワラの切り身	適量
・ブラックペッパー	適量
・小麦粉	少々
・塩	少々
・しょうゆ	お好みで

- ① サワラの切り身をペーパータオルに乗せて水気を切る。
- ② 塩とブラックペッパーを振って下味をつける。
- ③ ビニール袋に小麦粉を入れ、軽くまぶす。
- ④ フライパンに油を入れ皮を下にした状態で、弱火で焼く。お好みで仕上げに少し醤油を回しかける。

アジの竜田焼き



材 料	
・アジ	小5～6尾
・しょうが	チューブ3cm
・しょうゆ	大1
・酒	大1
・片栗粉	適量
・ごま油	大1～2
・ネギ	お好みで
・大根おろし	お好みで

- ① アジを3枚におろし、食べやすい大きさに切りペーパータオルに乗せて水気をとる。
- ② ビニール袋にアジ、ショウガ、しょうゆ、酒を入れ軽く揉み、5分ほど漬ける。
- ③ ②に片栗粉を入れ、よく振って全体になじませる。
- ④ フライパンにごま油を入れ、アジの皮目から中火で揚げ焼きにし、両面焼けたらお皿に盛る。お好みでネギや大根おろしを。