

みんなで作ろう!!



大分県の郷土料理
「うれしの・がめ煮」を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

《うれしの》

「うれしの」は、大分県杵築（きつきし）市の郷土料理です。
ごまだれに浸した鯛の身をごはんののせてお茶漬けにして食べる料理です。
「うれしの」の名前の由来は、その昔杵築藩のお殿様は鯛の身を使ったお茶漬けが好物で
「今日は鯛茶漬か。うれしいのう」と喜んだというエピソードからと言われています。

（材料/1人分）

- ・ご飯：150g
- ・鯛（白身魚）の刺身（切身）：45g
- ・万能ねぎ：3g
- ・白すりごま：5g
- ・醤油：15g
- ・和風顆粒だし：0.5g
- ・きざみのり：0.3g
- ・温かいお茶：適量

（下ごしらえ）

- ・万能ねぎ：小口切りにします。

（POINT）

- ・キッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。

（作り方）

- ①ボールに白すりごま、醤油、和風顆粒だし、万能ねぎを入れ、混ぜておきます。
- ②①に鯛（白身魚）の刺身（切身）を入れ、蓋をし冷蔵庫で15分程置きます。
- ③お茶碗にご飯を盛り付け、その上に②の刺身（切身）を盛り付け、たれを少量かけます。
- ④③にきざみのり、その上から温かいお茶をかけます。



《うれしの・がめ煮の栄養成分値》

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
うれしの	362	15.7	5.9	58.3	2.6
がめ煮	160	8.6	4.4	22.4	1.5
一食あたりの栄養成分値	522	24.3	10.3	80.7	4.1

《がめ煮》

「がめ煮」は、大分県日田地方のハレの日の郷土料理です。
昔はこの家でも鶏を飼っていて、お正月やお祭り、祝い事や来客時には必ず作られていました。
昔はすっぽんを入れていたので、がめ（亀）煮の名がつけられたと言われています。
鶏肉は骨付きのぶつ切りを使うのが決まりで、器に盛りつけた後に鶏に見えるように肉を盛り付けていたそうです。
現在はご馳走ではなくなり、現在は地元の人々の日常食として食卓にのぼっています。

（材料/1人分）

- ・鶏もも肉（あれば骨付き）：30g
- ・里芋：40g
- ・ゆでたけのこ：25g
- ・ごぼう：20g
- ・人参：20g
- ・こんにゃく：40g
- ・椎茸：15g
- ・（A）和風顆粒だし：0.5g
- ・（A）砂糖：5g
- ・（A）みりん：3.5g
- ・（A）酒：3g
- ・（A）醤油：5g
- ・水：80ml
- ・さやえんどう：5g
- ・醤油：2g

（下ごしらえ）

- ・鶏もも肉：一口大の大きさに切ります。
- ・里芋：皮をむいて一口大の大きさに切り下茹でします。（冷凍の里芋を使用しても良いです。）
- ・ゆでたけのこ：一口大の乱切りにします。
- ・ごぼう：皮をむき一口大の乱切りにします。
- ・人参：皮をむき一口大の乱切りにします。
- ・こんにゃく：野菜の大きさに合わせて手でちぎり、5分程度下茹でします。
- ・椎茸：軸をとりいちょう切りにします。
- ・さやえんどう：塩茹でし、斜め半分に切っておきます。

（POINT）

- ・ピーラー、キッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・一度にたくさんの量を作る際は、水の量を減らして下さい。

（作り方）

- ①鍋に（A）の調味料と水を入れて沸騰させます。
- ②鶏もも肉を入れ、色が変わったらずゆでたけのこ、ごぼう、こんにゃく、椎茸を加え、落とし蓋をして中火で10分ほど煮ます。
- ③②に里芋、人参を加え、中火で15分煮込み、仕上げに醤油を加えて、味を調え火を止めます。
- ④③を器に盛り付け、塩ゆでしたさやえんどうを盛り付けます。

