

# 井がめ煮つくろう レシピコンテスト

令和2年2月1日(土)、  
「井がめ煮つくろう」レシピコンテストの  
表彰式が行われました。



井がめ煮つくろう

## 入賞レシピBOOK

「井がめ煮つくろう」レシピコンテスト 入賞レシピBOOK

令和2年3月1日発行

発行／福岡市 表紙 絵・文字デザイン／工房まる

お問い合わせ／「井がめ煮つくろう」レシピコンテスト事務局

福岡市保健福祉局健康増進課 TEL: 092-711-4374



## 福岡100プロジェクト

# #がめ煮つくろう

100歳を迎えることが特別ではなくなる「人生100年時代」-

皆さんは、どう暮らしていきたいですか？

福岡市では、人生100年時代にむけて準備を始めています。それが「福岡100」プロジェクト。100歳を迎えても元気に暮らせる「まち」を目指して、地域や会社の皆さんとチャレンジしています。

今回、「福岡100」の新しいチャレンジとして「食」をテーマにしたプロジェクト「#がめ煮つくろう」がスタートしました。食材を買いに行ったり、料理を作ったり、家族や友達と一緒に食べたり、片づけたり。こんな「食」を楽しむ生活が、実は人生100年時代を楽しむ秘訣なんです。その食卓に福岡の伝統料理「がめ煮」はぴったり。おいしいだけでなく、昔からずっと守られてきた変わらない味で栄養もばっちり。地元の食材も沢山使います。

がめ煮を囲んで、大切な人との「食」を楽しんでください。それが、「いつまでも元気に暮らせるまち」につながる第一歩です。

## 「#がめ煮つくろう」レシピコンテスト

「がめ煮」という名の由来にはいくつかの説があります。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説もそのひとつ。

このコンテストでは、いろいろな食材をがめくりこんだオリジナル料理「創作がめ煮」のレシピを募集しました。

ご応募いただいた1,417作品はどれも、自由な発想・豊かな想像力で創造された力作揃いで、味の美味しさ、見た目の美味しさはもちろんのこと、日常ですぐに応用できる手軽さも魅力でした。また「健康」や「家族への思いやり」、「環境への優しさ」など、それぞれのレシピに込められた想いに、心がほっこり温まりました◎

このレシピBOOKでは、書類審査、試食審査を経て選考された受賞6作品をご紹介します。あなたのお気に入りを見つけてください。

### 最優秀賞 レシピ

テーマ

がめ煮で

おじいちゃんおばあちゃんから

子どもまでみんな笑顔



### イタリアンがめ煮

材料と分量(4人分)

牛肉	160g
しょうが(おろす)	4g
ごぼう	80g
れんこん	80g
にんじん	80g
さといも	80g
こんにゃく	80g
しいたけ	2個
きぬさや	16g
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ2
トマト缶	200g
粉チーズ	好みの量

下

ご

し

ら

え

牛肉 … 一口大に切り、しょうがをもみこむ  
ごぼう … 皮をこそげとり、一口大に切る  
れんこん … 一口大に切る  
にんじん … 一口大に切る  
さといも … 皮をむいて一口大に切る  
こんにゃく … 一口大にちぎり、下ゆりする  
しいたけ … 石づきをとり、一口大に切る  
きぬさや … へたと筋を取る

やわらかくなるまで  
下ゆりする

### つくりかた

- ① 鍋にごま油を熱し、牛肉を炒める。
- ② 焼き色がついたらごぼう、れんこん、にんじん、さといも、こんにゃく、しいたけを加え油を全体に行き渡らせるように炒める。
- ③ ひたひたより少なめの水を加え、ふたをしてしばらく煮る。酒、砂糖、みりん、しょうゆ、きぬさやを加えさらに煮る。
- ④ トマト缶を加えて、ひと煮立ちする。
- ⑤ 皿に盛り付け、好みて粉チーズをふる。

### 最優秀受賞

門倉未奈さん  
(舞鶴中学校)

学校でがめ煮を作ったのでそれをアレンジしてイタリアン風にしたら美味しいのではないかと思います、トマトを加え洋風の味付けにしました。

家族に「美味しい」と言って食べてもらえるように、家族に合ったがめ煮(たけのこは入れずに、鶏肉を牛肉に変えて)にしました。

優秀  
レシピ



### 博多・地中海パスタ

下  
ご  
し  
ら  
え

鶏もも肉… 一口大に切る

ごぼう・れんこん・にんじん・さといも・こんにゃく… 小さな一口大に切る

干しいたけ… 水で戻し、一口大に切る

スパゲッティ… 袋に表記された時間でゆでる

きぬさや… 筋をとり、塩ゆでする

みずな… 水で洗って、水気をきり、5cmの長さに切る

テーマ  
がめ煮で  
イタリアン

#### 材料と分量(4人分)

鶏もも肉	40g
ごぼう	20g
れんこん	20g
にんじん	20g
さといも	20g
こんにゃく	20g
干しいたけ	5g
きぬさや	4g
みずな	2g
ごま油	小さじ¼
酒	小さじ1
みりん	小さじ½
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ4
スパゲッティ	85g
とびこ	3g
めんつゆ	適量
粉チーズ	適量
オリーブオイル	適量

#### つくりかた

- 鍋にごま油を熱し、鶏もも肉、ごぼう、れんこん、にんじん、さといも、こんにゃく、干しいたけを入れ、軽く炒める。
- 干しいたけのもどし汁と、かぶるくらいの水を加えて煮る。
- 煮立ったら、酒、みりん、砂糖、しょうゆを加えて煮る。
- 煮えたら、スパゲッティと一緒に和えて、オリーブオイルをかける。きぬさやとみずな、とびこをトッピングし、めんつゆをかける。
- 好みに粉チーズをふりかける。

優秀賞受賞

須之内柊さん  
(警固中学校)

食べやすさを考えて、スパゲッティをめんつゆと合わせあっさり仕上げました。

パンネなど、他のパスタに変えたり、丼物にもアレンジ出来ます。

優秀  
レシピ



### 野菜たっぷり作り置き肉みそあん

下  
ご  
し  
ら  
え

豚ひき肉… 酒でといておく(ばらばらになりやすい)

玉ねぎ・しょうが… みじん切りにする

にんじん・しいたけ・れんこん・だいこん… 少し大きめの角切りにする

白ねぎ… 小口切りにする

いんげん… 筋を取り、3cmの長さに切る

テーマ  
がめ煮で  
栄養満点、すぐごはん!!

#### 材料と分量(4人分)

豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1本
しいたけ	中3枚
れんこん	中1個
だいこん	15cm
しょうが	1かけ
白ねぎ	1/2本
いんげん	10本
酒	½カップ
みそ	½カップ
甜麵醬 <small>てんめんじょう</small>	½カップ
砂糖	½カップ
きな粉	大さじ3
すりごま	大さじ3
卵	4個
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2

#### つくりかた

- 豚ひき肉、酒を鍋に入れて炒める。
- 肉が炒まったら玉ねぎ、にんじん、しいたけ、れんこん、だいこん、しょうが、白ねぎ、いんげんを入れ、水1カップを加えて10分ほど煮る。
- 酒、みそ、甜麵醬、砂糖、きな粉、すりごまを加え弱火で練る。
- ゆで卵を作り、めんつゆにつけ、味玉を作る。

★ごはんにかけてたり、麺にのせたり、味玉をのせても合います。

優秀賞受賞

野口華れんさん  
(百道中学校)

がめ煮は一品で主菜にも副菜にもなる料理なので、野菜もたっぷりとれる栄養満点のメニューにしようと、母の作る肉みそうどんにヒントを得て作ったレシピです。

作り置きすると野菜に味がよくなじみ、一味違う美味しさになります。

ゆでたじゃがいも、キャベツ、湯豆腐などと一緒に食べても美味しいです。

「#がめ煮  
つくろう」賞  
レシピ



がめくるサラダ

テーマ

がめ煮で がめくる!

材料と分量(4人分)

干しいたけ 20g / にんじん 80g / ごぼう 40g / れんこん 40g / さ  
といも 200g / 鶏ミンチ 50g / かつお菜(葉の部分) 20g / ゆず 5g /  
しょうゆ 1/4カップ / みりん 1/4カップ / 砂糖 大さじ3と1/3 / しいた  
けのもどし汁 1/2カップ / 酒 大さじ4 / ごま油 大さじ2と1/2

下ごしらえ

干しいたけ … 水で戻し、みじん切りにする  
にんじん・ごぼう・れんこん … みじん切りにする  
さといも … やわらかくなるまでゆでて、つぶしておく  
かつお菜 … ゆでて冷水にとり、水気をしぼる  
ゆず … 半月切りにスライスする 皮の部分をトッピング用に薄切りにする



つ  
く  
り  
か  
た

- 鍋にごま油を熱し、みじん切りにした干しいたけ、にんじん、ごぼう、れんこんを炒め、鶏ミンチを加え炒める。
- しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しいたけのもどし汁を加えて煮る。
- 汁ごとつぶしたさといもと混ぜる。
- かつお菜で③を巻く。
- ④を一口の大きさに切り、好みでゆずをトッピングする。



「#がめ煮つくろう」賞受賞

榎田一花さん(長丘中学校)

がめ煮に入っている里芋をポテトサラダ風にする事で、幅広い世代にも食べやすいように工夫しました。

地元の食材であるかつお菜で巻いて、見た目や食べやすさにもこだわりました。

「#がめ煮  
つくろう」賞  
レシピ



がめ煮紀行～鹿児島編～

テーマ

がめ煮で 旅行

材料と分量(4人分)

こんにゃく 125g / 鶏肉 200g / にんじん 80g / たけのこ 80g /  
ごぼう 80g / れんこん 80g / さつまいも 80g / きぬさや 20g / 干  
しいたけ 20g / だし汁 200g / 砂糖 大さじ3 / 塩 小さじ1 / しょ  
うゆ 大さじ2 / みりん 大さじ1と1/2 / サラダ油 大さじ2と1/2

下ごしらえ

こんにゃく … ゆでてアクをとる 厚さ5mmの短冊切りにして、中心  
に縦に切り込みを入れて、手綱こんにゃくを作る  
鶏肉 … 一口大に切る  
にんじん・たけのこ・ごぼう・れんこん … 皮をむき一口大に切り、下ゆでする  
さつまいも … 皮はむかずに一口大に切り、水にさらす  
きぬさや … 筋をとり、塩ゆでする 干しいたけ … 水で戻し、一口大に切る

つ  
く  
り  
か  
た

- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- 同じ鍋でれんこんを炒める。
- にんじん、たけのこ、ごぼうを加え、強火で炒め合わせる。
- こんにゃく、干しいたけ、だし汁を加え、煮立ったら中火で5分煮る。
- 砂糖と塩を加え煮溶かし、しょうゆとみりんを加えて7～8分煮る。
- 鶏肉、さつまいもを加えて7分煮る。
- 煮汁が1/3になったら火をとめる。
- 皿に盛り付け、きぬさやを添える。



「#がめ煮つくろう」賞受賞

北岡蓮理さん(高取中学校)

祖父の家がある鹿児島の特産品さつまいもを入れました。鹿児島へ旅行した気分になれるがめ煮です。

各地の特産品を入れ、アレンジすることで誰でも自分のがめ煮を作ることが出来ます。次は、秋田のお米を使ったがめ煮にもチャレンジしたいです。

「#がめ煮  
つくろう」賞  
レシピ



がめにでいしゃいらす

テーマ

がめ煮で 医者いらす

材料と分量(4人分)

小豆 50g / 鶏肉 100g / こんにゃく 1枚 / だいこん 100g / さ  
といも 4個 / ごぼう 1/2本 / にんじん 1本 / しめじ 50g / 梅干し 4  
個 / しょうゆ 大さじ2 / うすくちしょうゆ 大さじ1 / みりん 大  
さじ2 / 砂糖 大さじ2 / あごだし(顆粒) 大さじ1 / 水 100cc /  
サラダ油 大さじ1

下ごしらえ

小豆 … 水で洗って、水にさらしておく 鶏肉 … 一口大に切る  
こんにゃく … 手で一口大に切る  
にんじん・だいこん … 皮をむき、乱切りにする  
さといも … 皮をむき、大きいものは半分にする  
ごぼう … 皮をこそげとり、乱切りにする



つ  
く  
り  
か  
た

- 圧力鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- ①にこんにゃく、だいこん、ごぼう、にんじん、しめじを入れて炒める。
- しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、砂糖、あごだし、水、梅干しを加える。
- 水気をきった小豆とさといもを入れる。
- 圧力鍋のふたをして、おもりがゆれるまで火にかける。
- おもりがゆれたら火を弱火にして1分待ち火を止める。
- 15分放置したら完成。



「#がめ煮つくろう」賞受賞

脇園心実さん(平尾中学校)

我が家の冷蔵庫に梅干しがあったので、それを使って、さっぱりとした味のがめ煮を作りました。

昔から、梅干しを1日1個食べると医者いらすと言われていました。健康を意識し、昔ながらの食の工夫を取り入れ、この名前をつけました。