

# みんなで作ろう!!



## 福岡県の郷土料理

「かしわめしのおむすび・ごぼ天うどん・あちゃら漬け」  
を作って食べよう!

株式会社ナースケア東北

### 【かしわめしのおむすび】

九州地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼びます。  
炊いたごはんに、かしわや具材を煮詰めたものを混ぜた郷土料理を「かしわめし」といいます。  
古くから福岡県の各地域の家庭や食堂で作られており、祭りや運動会等の行事、ハレの日などの特別な日に食べられています。

#### （材料/1人分）

- ・ごはん：120g
- ・鶏もも肉：40g
- ・ごぼう：15g
- ・人参：15g
- ・椎茸：10g
- ・ごま油：0.8g
- ・水：15ml
- ・(A) 顆粒和風だし：0.1g
- ・(A) 酒：4g
- ・(A) 砂糖：2g
- ・(A) みりん：5g
- ・(A) 醤油：5g

#### （下ごしらえ）

- ・鶏もも肉：小さめの削ぎ切りにします。
- ・ごぼう：皮をむき、千切りにします。
- ・人参：皮をむき、千切りにします。
- ・椎茸：石突を除き、薄切りにします。

#### （POINT）

- ・キッチンばさみやピーラー、スライサー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フライパンにごま油を入れ、中火で鶏もも肉を炒めます。
- ②鶏もも肉に火が通ってきたら、ごぼう、人参、椎茸を入れて炒めます。
- ③②に調味料（A）と水を加えて弱火で煮詰めます。
- ④温かいごはん③を加えて混ぜ合わせます。
- ⑤④を2等分にし、おむすびにします。



### 《かしわめしのおむすび・ごぼ天うどん・あちゃら漬けの栄養成分値》

	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)
かしわめしのおむすび	313	10.6	6.9	54	1
ごぼ天うどん	210	4.1	8.5	31.5	2.4
あちゃら漬け	21	0.5	0	4.8	0.4
一食あたりの栄養成分値	544	15.2	15.4	90.3	3.8

### 【ごぼ天うどん】

「ごぼ天うどん」はごぼうの天ぷらが入ったうどん博多のソウルフードです。  
ごぼ天うどんの元祖は、福岡市内にあったうどん店といわれており、明治時代から戦時中まで営業していました。その後、お店が復活することはありませんでしたが店を懐かしみ戦後、数軒の店がごぼ天うどんを作り始めたといわれています。  
今回はお椀で楽しめるミニサイズのごぼ天うどんのレシピをご紹介します。

#### （材料/1人分）

- ・ゆでうどん：90g
- ・ごぼう：15g
- ・天ぷら粉：7.5g
- ・水（天ぷら粉用）：10ml
- ・油：適量
- ・(B) 白だし：20g
- ・(B) みりん：4g
- ・水（つゆ用）：120ml
- ・万能ねぎ：5g

#### （下ごしらえ）

- ・ごぼう：皮をむき、2mm幅の斜め切りにし、水に5分程さらし水気を切ります。
- ・万能ねぎ：小口切りにします。

#### （POINT）

- ・キッチンばさみ、スライサー、ピーラーを使用することで、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ボウルに天ぷら粉と水を入れて混ぜ合わせ、ごぼうを入れてよく絡めます。
- ②鍋に油をひき、①を揚げ焼きし、油を切っておきます。
- ③別の鍋に調味料（B）、水を入れ中火にかけ、沸騰したら火を止めます。
- ④ゆでうどんはたっぷりのお湯でパッケージの表記通りに茹でます。
- ⑤丼ぶりに④のうどん、③のつゆ、②のごぼうの天ぷら、万能ねぎをのせます。



### 【あちゃら漬け】

「あちゃら漬け」は刻んだ季節の野菜に赤唐辛子を加えた酢の物です。  
冷蔵庫がなかった時代から夏場に日持ちする料理として重宝されてきました。  
「あちゃら漬け」はポルトガル語で野菜や果物の漬物を意味する「achar（アチャール）」が語源といわれており、その他諸説あります。

#### （材料/1人分）

- ・きゅうり：15g
- ・なす：7g
- ・塩（野菜塩もみ用）：0.2g
- ・れんこん：13g
- ・人参：5g
- ・(C) 赤唐辛子：少々
- ・(C) 酢：1.5g
- ・(C) 顆粒昆布だし：0.1g
- ・(C) 塩：0.2g
- ・(C) 砂糖：1.5g

#### （下ごしらえ）

- ・きゅうり：薄切りにして塩もみしておきます。
- ・なす：薄切りにして塩もみしておきます。
- ・れんこん：皮をむき、薄切りにします。下茹でし、水気を切って冷ましておきます。
- ・人参：皮をむき、薄切りにします。下茹でし、水気を切って冷ましておきます。
- ・赤唐辛子：種を出して小口切りにします。

#### （POINT）

- ・キッチンばさみ、スライサー、ピーラーを使用することで、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鍋に調味料（C）をひと煮立ちさせ、冷ましておきます。
- ②①に野菜を入れしばらく漬け込みます。