

9 福岡県の郷土料理

水炊き



最後の一滴まで楽しめる

水炊きは、元々は福岡県で食べられてきたとされ、名の通り水を鍋に張り、ぶつ切りにした骨付き鶏肉やねぎなどのお好みの野菜を入れて煮込み、ぼん酢で食べる鍋料理です。一説には起源が西洋料理のコンソメと中華料理の中国鶏のスープをアレンジしたもので、それが明治40年頃に“博多水炊き”として完成したものとされています。農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」に選ばれた福岡県の郷土料理です。 参照元：日本国農林水産省



※写真はイメージです。

【材料】

- ・骨付き鶏もも肉
- ・しいたけ **1**
- ※干しいたけも代用頂けます。
- ・春菊
- ※季節によっては無い場合もあります。
- ・豆腐 **2**
- ・ねぎ
- ・白菜 など

【調味料】

- ・ぼん酢 **3**
- ・水
- ※番号や★が付いていない食材は生鮮食品店やスーパーにてお求め下さい。

【作り方】

- 1** 鍋に水と骨付き鶏もも肉のぶつ切りを入れて煮込む。
- 2** しいたけ、春菊、豆腐、ねぎ、白菜を入れる。
- 3** 火が通ったら完成。

【召し上がり方(一例)】

ぼん酢をつけてお召し上がり下さい。

パースで手に入る材料・調味料

※店舗によっては写真とは異なるメーカーの商品の場合もあります。 ※各店の商品は本誌取材時での状況となります。有無に関しては各店店員にご確認下さい。

1 N F L

しいたけ



2 N F L

豆腐



3 N F L

ぼん酢



商品取扱店 (P14参照) N日本フードサプライズストアコ店 F不二マート パース店 Lライオンオリエンタルフーズ&ロイズイスタンスーパーマート (あいうえお順)

鍋の“しめ”

“しめ”とは、何かをしめる、終わらせるといった意味がありますが、その語源から「あれこれ飲食し、これで終わりとする食べ物」のことも指すようになり、鍋料理の場合も、鍋に残ったスープに食材を足すモノのことを一般的に“しめ”と言います。鍋の“しめ”でよく知られるのが、うどん、白米、ラーメンやちゃんぽんの麺、そばなどが挙げられます。具材から出たさまざまなエキスをたっぷり含ん

だスープは、栄養満点で健康や美容にも良いと言われていますが、うどんに関しては消化酵素の働きを助けるグルテンという成分がたくさん含まれ、他の具材の消化まで助けてくれる効果があります。食べ方のバリエーションとして、白米と玉子をいれた雑炊や、白米とチーズを入れたリゾットなどがあります。

