

郷土料理の一部を紹介します。郷土料理は昔から伝えられてきた料理なので、家庭の味があります。材料や作り方は参考として載せています。

がめ煮

冠婚葬祭のときに作る煮物。なんでもかんでもあり合わせの野菜を「がめくりこんで（かき集めて）」煮ることから、この名前がついたと言われています。



<材料> (4人分)
 鶏肉 240g
 しょうが 1かけ
 里芋 240g
 人参 100g
 こんにゃく 1枚
 ごぼう 100g
 れんこん 120g
 干椎茸 8枚
 さやいんげん 20g
 酒 大さじ3
 砂糖 大さじ3
 みりん 大さじ2
 しょうゆ 大さじ3
 塩 2g
 油 大さじ2
 だし汁 2カップ

<作り方>
 ・鶏肉…ひと口大に切る。
 ・しょうが…皮のまますりおろす。
 ・里芋…大きいものは適当に切り、下ゆでする。
 ・にんじん・ごぼう・さやいんげん…乱切り。下ゆでする。
 ・こんにゃく…手でちぎり、さっとゆでる。
 ・干しいたけ…水で戻し、乱切り。
 ① 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。次いで、こんにゃく、ごぼうを加えて炒め、にんじん、しいたけも入れて、さらに炒める。
 ② だし汁を入れて、煮立ったらアクを除いて中火で煮る。調味料を加える。しょうゆは2〜3回に分けて入れる。
 ③ 里芋を加え、煮汁が少し残るくらいに煮あげる。
 ④ さやいんげんを加えて、少し煮て火を止める。

かしわ飯

大野城市（牛頸）で作られるかしわ飯は、「具材が鶏肉だけであること」と、味付けして煮た鶏肉と汁を、炊き上がった白飯に混ぜ込む「混ぜご飯」であることが特徴です。祭りや祝い事のたびに作られます。



<材料> (4人分)
 米 2合
 鶏肉（鶏鶏） 100g
 酒 大さじ2
 しょうゆ 大さじ2

<作り方>
 ① 米は洗い、炊く30〜1時間前に20%増しの水で仕込み、普通に炊く。
 ② 鶏肉は細かく切り、酒、しょうゆと一緒に、あくを取りながら煮る。
 ③ 米が炊けたら、しゃもじでところどころに切れ目を入れ、②の鶏肉を煮汁ごと入れてよく混ぜあわせて蒸らす。

めたあえ(めたえ)

めたあえが訛って、めたえ、またはめたともあります。大根と魚（さば、いわしなど）とを酢味噌で和えたものです。ねぎを使うこともあります。

<材料> (4人分)
 しめさば 200g
 酒 大さじ2
 大根 1/2本
 { 水 2カップ
 { 塩 大さじ1
 { 味噌 40g
 { 酢 大さじ2.5
 砂糖 大さじ2
 赤唐辛子 1本
 万能ねぎ 1本

<作り方>
 ① 大根は、2mm厚さの短冊切りにし、カッコ内の分量の塩水につけ、しなやかにすれば固く絞る。
 ② すり鉢に味噌、酢、砂糖を入れてすり混ぜ、大根としめさば、種を出して小口に切った赤唐辛子を和え、器に盛って小口切りねぎを散らす。

あちゃら漬け

お盆につくる夏の甘酢漬け。仏様にお供えするためと、お盆参りの客のために用意します。材料は函ごたえのある夏野菜を奇数使います。

<材料>
 瓜（胡瓜） 中1本
 なす 中1本
 人参 小1本
 酢 1カップ
 塩 適量
 砂糖 1/2カップ
 赤唐辛子 1本

<作り方>
 ① 瓜は縦に割って、中の種子をきれいに取り出してよく洗っておく。
 ② 野菜全部を薄切りにして、ボウルに入れて塩をふって約5分おく。
 ③ 赤唐辛子は種を出して小口切りにする。
 ④ 酢・塩・砂糖に赤唐辛子を入れてひと煮立ちさせ、冷ます。
 ⑤ ②の野菜の汁気を絞り、甘酢と合わせてしばらくおく。

* ごぼう、れんこん、芋がら、野菜昆布なども入れてよい。

ぼっかけ飯

上大利あたりでは、宴のお開きの時に「ぼっかけ飯」を作ります。

鶏がらスープに味をつけ、ご飯にかけて食べます。