

29.煮ぐい (中津市・宇佐市)

中津・宇佐地方に伝わる料理。

お客のある時に、鶏をつぶして作られていたご馳走である。鶏をつぶすので、一緒に鶏飯や鶏の吸い物なども作ることが多い。

“煮ぐい”という名前の由来は、最初は汁気を多く作って汁物として食べ、煮返して汁気がなくなったところを二度目は煮物として食べることから“二度食う→にぐい”といわれている。

【材料】 4人分

- ・鶏肉 (ぶつ切り) 200g
- ・乾椎茸 4枚
- ・ごぼう 60g
- ・れんこん 60g
- ・にんじん 70g
- ・里芋 400g
- ・こんにゃく 100g
- ・だし汁 2カップ
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・酒 大さじ3
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ2

【作り方】

- ① 乾椎茸を水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうとれんこんを乱切りにして水にさらし、アクを抜く。
- ③ にんじんを乱切りする。
- ④ 里芋を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ こんにゃくをお玉（またはスプーン）でかき取り、塩少々を振って水洗いする。
- ⑥ 鍋に油を熱し、鶏肉とこんにゃくを炒める。
- ⑦ 鶏肉の色が変わったら、残りの材料とだし汁を加える。途中でアクを取る。
- ⑧ 調味料を加えて味を調べ、具材がやわらかくなるまで煮る。

