

福岡100プロジェクト

#がめ煮つくろう



# 「#がめ煮つくろう」とは？

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。

## もくじ

I. 「食べる」を考えよう	2
II. バランスの良い食事を知ろう	3
III. 家族や友達と楽しく食事をしよう	5
IV. よく噛んで食べよう	7
V. 行事食・福岡の郷土料理を知ろう・伝えよう	9
VI. がめ煮を作ってみよう	10

## コラム監修



松嶋啓介 フランス料理レストラン「KEISUKE MATSUSHIMA」オーナーシェフ

1977年福岡市生まれ。小学生の頃より料理人を夢見て20歳でフランスへ。各地で修業を重ねたのち、25歳でフランスのニースにフレンチレストランをオープン。28歳の時に外国人として最年少で、レストランガイド「ミシュラン」の一つ星評価を獲得する。日本に帰国した際には、食の大切さやふるさとの味を伝える活動に取り組んでいる。福岡の郷土料理である「がめ煮」を多くの人に作ってもらえるよう、レシピも公開中。

# 1. 「食べる」を考えよう

私たちは毎日、食事をします。

食べた食事が体を作り、体を動かす力となります。

「食べる」ことは、その日・その時を満足させるだけでなく、明日からの自分や、健康の基礎になります。

「いつ、何を、どれくらい食べるか。」「どこで、誰と食べるか。」という「食べる力」で、元気に暮らすための「生きる力」は左右されます。

食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることにより、心と体の健康を維持し、いきいきと暮らすための「食べる力」＝「生きる力」を育みます。

1年後、10年後、皆さんはどんな自分でいたいですか？

もっと元気に！

ずっと元気で！

実践するのは皆さん一人ひとりです。

さあ、「食」について考え、できることから始めましょう。



## 「食べる力」



出典：政府広報オンライン

### コラム① 人 + 良 = 食

「食」という字を見ると、「人」と「良」という字に分けられますね。「人を良くする」と考えると「食」ってとても大切なものだと思えてきませんか。

私たちは「食」を通じて、感謝の気持ち、協調性や充実感、達成感、健康意識、郷土愛、コミュニケーション能力などを身につけ、人として成長します。そんな人間力を育むのが「食」というわけです。

「食」は、あなたや家族、社会、未来の幸せを創造します。

現代日本を生きる私たちは、忙しい毎日の中で「食」と向き合う時間や気持ちがおろそかになっていると言われていますが、みなさんはどうでしょう。

私たちは1日に3回食事をします。1年で1,095回、10年では10,950回・・・日々の積み重ねが自分の人間力を左右するので、そう考えると、自然とやるべきことが見えてきませんか。

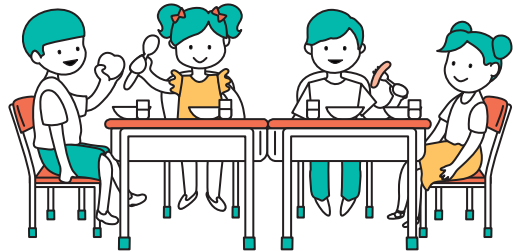
(松嶋啓介)

## II. バランスの良い食事を知ろう

### バランスの良い食事ってなに？

私たちの心と体を健康に保つために必要なエネルギーや栄養素が、かたよりなくとれる食事を、バランスのよい食事といいます。

食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を基本にいろいろな種類の食品を組み合わせる事を意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。



### 主食・主菜・副菜がそろった食事の例

#### 副菜

野菜・きのこ・海藻・いもなどをおもな材料にした料理。

体の調子を整えるもとになるビタミンや無機質、食物繊維が多くふくまれます。



キャベツ



小松菜



トマト



えのき



がめ煮



わかめときゅうりの酢の物



焼き魚



ごはん



具沢山みそ汁



#### 主菜

肉・魚・卵・大豆を主な材料にした料理。

体をつくるもとになるたんぱく質、脂質、無機質が多くふくまれます。



肉



魚

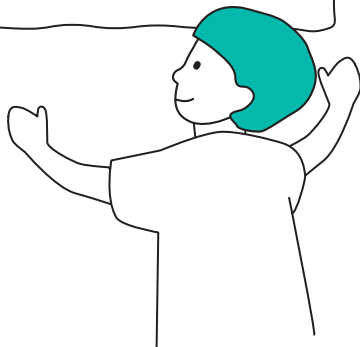


大豆

#### 主食

ごはん・パン・麺などの穀類を主な材料にした料理。

エネルギーのもとになる炭水化物が多くふくまれます。



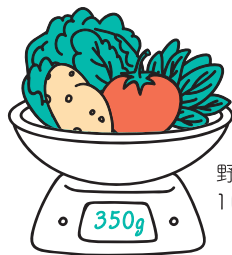
## 野菜をしっかり食べよう!

野菜にはビタミンや無機質、食物繊維が豊富にふくまれています。

毎日しっかりとることが、生活習慣病予防のために大切です。

みなさんは野菜をしっかり食べていますか?

1食1皿以上、1日5皿を食べることを目指しましょう。



野菜摂取量目安  
1日350g

料理にするとこのくらい



トマト  
スライス



ほうれん草  
ごま和え



きんぴらごぼう



野菜炒め



具沢山みそ汁

## 塩分、糖分、脂肪分のとり過ぎに気を付けよう!

かたよった食事を続けていると、むし歯になったり、生活習慣病のもとになったりすることがあります。

特におやつは、食事のリズムやバランスをくずさないように気をつけて、上手にとりましょう。

### おやつを食べる時は

- 時間や量を決めて食べましょう

次の食事との時間を考え、食べ過ぎないように気をつけましょう。

- おやつの内容やバランスを考えましょう

おやつも1回の食事と考えて、朝・昼・夕の食事でも不足しがちな栄養素を補うものを選ぶことが大切です。

のどがかわいた時はジュースやスポーツドリンクではなく、お茶や水を飲むようにしましょう。

### 【おすすめおやつの例】



おにぎり



果物



ヨーグルト



枝豆



チーズ



焼き芋

### コラム② 医食同源

当たり前ですが、食べ物は薬ではありません。ですので、私たちヒトにとって、特定の食べ物を取り上げて、「○○を食べれば病気が治る」とか「△△を食べなければやせる」というような考え方は正しくありません。一方、栄養バランスが悪い・野菜が不足している・脂肪分が多いなど、かたよった食事を繰り返していると、少しずつ少しずつ健康が脅かされてしまいます。そして気付いた時には、取り返しがつかない…なんてことにも。私たちが健康を維持するためには、毎日の食事をいかに丁寧に繰り返すか、ということがポイントになります。健康に近道はないのです。

昔の人は、先人から受け継いだ知恵や経験により、その土地で採れる四季折々の食材をふんだんに取り入れ、食卓を彩り豊かに整えることにより、家族の健康が守られると考えていました。現代に生きる私たちも見習うべきところがたくさんありそうです。「医食同源」、食を通して健康を実現することを、多くの人に意識して欲しいものです。

(松嶋啓介)

※「医食同源」…病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つために欠くことのできないもので、源は同じだという考え方

### Ⅲ. 家族や友達と楽しく食事をしよう

家族や友達、仲間など、だれかといっしょに食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」といいます。

共食には、いっしょに食べるだけでなく、「何を作ろうか」と話し合っいていっしょに料理を作ったり、食事のあとに「おいしかったね」と語り合ったりすることもふくまれます。

「楽しいね」「おいしいね」と言葉を交わせば、おなかも心も満たされ、もっと元気になれるかもしれない。



#### コラム③ 食とコミュニケーション

食卓は、人情や愛情、友情を育むかけがえのないコミュニケーションの場です。

家族や友達、仲間達との会話を楽しみ、ともに季節や地元の食材を食べる…私たちは、そんな心温まる食卓を通して、食事のマナーや挨拶などの食の基本を身につけたり、お互いの心身の健康状態を知ったり、今日の出来事・明日楽しみにしている事などを共有したりして絆を深めていきます。

みなさんは「同じ釜の飯を食う」という言葉を知っていますか？生活を共にした親しい仲間であることの例えとして使われる言葉です。「同じ釜」の文字通り、同じ料

理・同じ時間を分かち合うことで連帯感が生まれます。食を共にする（共食）ということは、共に生きるということなのでしょう。

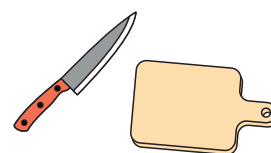
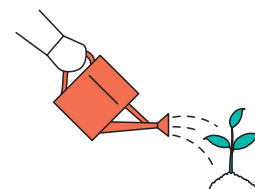
共食に対して、ひとりで食事をとることを「孤食」といいます。孤食はダメ！ひとりでは食べないで！ということではありません。ひとりで食べる食事であっても、大切に時間を過ごして欲しいと思います。

日々の食卓が、みなさんの心と体の元気の源となりますように。

（松嶋啓介）

## 家族や友達といっしょに出来ること、やってみたいことをチェックしてみよう! ——

- どんな食事にしようか考える
- 料理の材料をそろえる  
(買い物に行く、野菜を育てるなど)
- 料理を習う  
(郷土料理・行事食の作り方を習うなど)
- 料理を作る  
(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- 配膳  
(テーブルをふく、食器やおはしをならべるなど)
- 食べる
- 後かたづけをする  
(食器をかたづける・洗う、食器をふく、ごみをすてるなど)
- 感想を話したり、聞いたりする  
(次の食事のために、おいしかったかなど)



## みんなで食べたならもっとおいしいね! ——

- 習いごとがない日、家族の帰りが早い日は、  
みんなでいっしょに食事をしよう
- 公民館の料理教室など、地域の行事に参加しよう

その他、どんな工夫が出来るかな?考えてみよう。



## IV. よく<sup>か</sup>噛んで食べよう

「噛む」とは、食べ物を噛みくだき、すりつぶし、唾液と混ぜ合わせて、飲み込みやすい形に変える口の働きです。当たり前すぎて、意識することの少ない「噛む」ことですが、私たちの健康に大切な働きをしています。ゆっくりよく<sup>か</sup>噛んで、食事を味わいましょう。

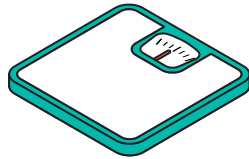


### 「よく<sup>か</sup>噛む」ことの効果

よく<sup>か</sup>噛んで食べるとこんないいことがあります。

#### 肥満の予防

食べ過ぎを  
防いでくれるよ!



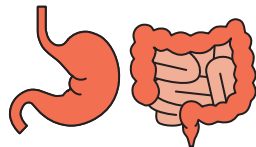
#### 脳の発達

記憶や学習能力が  
アップするよ!



#### 胃腸の働きを促進

消化を助けたり、  
胃腸の働きが  
活発になるよ!



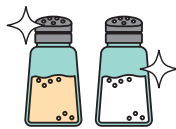
#### 体力の向上

こぞどいうときに  
力がわいて、  
集中力が上がるよ!



#### 味覚の発達

甘い、からい、しょっぱい、  
にがいなどを感じやすくなって、  
食事がもっとおいしくなるよ!



#### 歯と口の病気の予防

むし歯や歯ぐきの  
病気を防いでくれるよ!

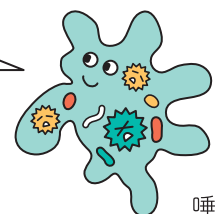


#### 発音・表情がよくなる

はっきり話せたり、  
笑顔がステキになるよ!



よく<sup>か</sup>噛むと、  
僕たち唾液が<sup>だえき</sup>  
いっぱい出て、  
様々な力を発揮するよ!



唾液くん

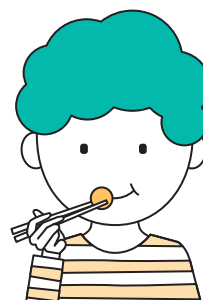


## 食べ方を工夫して、よく噛む習慣をつくらう!

- 飲み込もうと思ったらあと10回噛もう。
- 飲み物で流し込まないようにしよう。
- 食事はゆっくり時間をかけよう。
- ひと口の量を少なくしよう。

食べ物の形が  
なくなるまで噛もう!

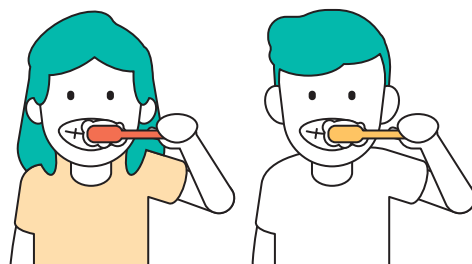
目安は  
ひと口につき30回



## 「よく噛む」ための歯と口の健康づくり

- 食事の後は歯磨きをしよう。
- デンタルフロスなどで歯と歯の間を磨こう。
- フッ素入りの歯磨き剤を使おう。
- 歯科医院で定期健診を受ける習慣をつくらう。

噛む力を保つためには、  
「歯と口のケア」が大切だよ!



### コラム④ よく噛むということ

みなさんはしっかり噛んで食事をしていますか。  
「噛むこと」には、体にうれしいたくさんの効果がありますが、呼吸と同じくらい当たり前のこととして、ついおろそかにされがちです。

人は濃い味にはすぐに慣れてしまうものですが、よく噛むことにより、味覚が育ち、薄味でもおいしく食事をすることが出来るようになります。つまり、よく噛むと、食材が

持つ本来のおいしさ分かるようになるということです。  
みなさんには、これからも、様々な食材・様々な味との出会いを体験して欲しいと思っています。それは食の豊かさであり、人生の豊かさなのです。

(松嶋啓介)

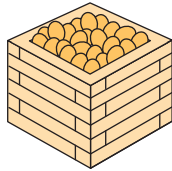
## V. 行事食・福岡の郷土料理を知ろう・伝えよう

### 行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には、四季の移り変わりを楽しむとともに、家族の幸せや健康への願い、自然の恵みへの感謝の思いがこめられています。

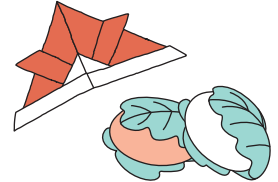
#### 春

節分…福豆、恵方巻  
桃の節句…ひしもち、ちらし寿司、  
はまぐりのお吸い物  
春分の日…ぼた餅



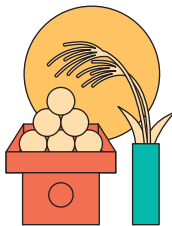
#### 夏

端午の節句…ちまき、柏餅<sup>もち</sup>  
七夕…そうめん  
土用…うなぎのかば焼き  
お盆…だんご、あちら漬け



#### 秋

十五夜…月見団子  
秋分の日…おはぎ  
七五三…千歳飴<sup>ちとせあめ</sup>



#### 冬

冬至…かぼちゃ料理  
大みそか…年越しそば  
正月…おせち料理、  
博多雑煮、がめ煮<sup>がゆ</sup>、七草粥



### 郷土料理

郷土料理は、その土地の気候・風土・産物などの影響を受け、歴史や文化、食生活とともに受け継がれてきた料理です。福岡にも古くから伝わる郷土料理がたくさんあります。



がめ煮



博多雑煮



あちら漬け



だぶ

郷土料理や家庭料理に地元の食材は欠かせません。福岡は海や山の豊かな自然に囲まれており、おいしい食材やその加工品がたくさん作られています。福岡でとれる四季折々の旬の食材で食卓を彩って、食事を楽しみましょう。

#### コラム⑤ 食と郷土を愛する心

福岡は好きですか？みなさんにとって、福岡はふるさとはです。ふるさとはいつも私たちを温かく迎え入れてくれます。帰れる場所があるということはとても幸せなことです。

将来、大人になったみなさんの中には、勉強や仕事などで、ふるさを離れて生活する人もいると思いますが、帰れる場所があるから、安心して頑張ることが出来るし、勇気をもって挑戦することが出来るのです。

(今はまだピンとこないと思いますが、きっとこの話を

思い出してくれる時が来ると思っています。)

そんなふるさと福岡には、人々の誇りとして長い歳月受け継がれてきた大切な郷土料理がたくさんあります。自分でも作れるようになると素敵ですね。

郷土料理という過去からのバトンを未来へつなぐのは、私たちの役割です。

(松嶋啓介)

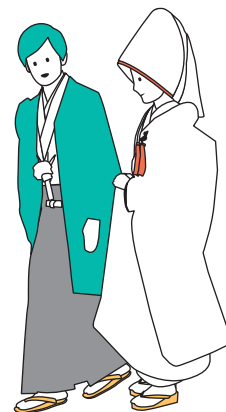
## VI. がめ煮を作ってみよう

### がめ煮の由来

「がめ煮」という名の由来にはいくつかの説があります。とり肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説。豊臣秀吉が朝鮮に出兵するときに博多に立ち寄り、スッポンをつかまえて野菜と煮たことから、スッポンの博多弁「がめ」からきたという説があります。昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」とも呼ばれます。

がめ煮は正月やお祭り、結婚式などのお祝い事のときによく作られます。

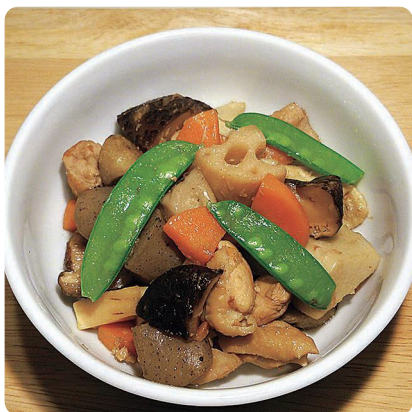
出典：農林水産省ホームページ



### がめ煮の作り方

#### 材料と分量(1人分)

とり肉(もも)	40g
しょうが	2g
ごぼう	20g
れんこん	20g
にんじん	20g
里芋	20g
たけのこ水煮	20g
こんにゃく	20g
干しいたけ	5g
きぬさや	4g
ごま油	1g
酒	5g
砂糖	3g
みりん	6g
しょうゆ	9g

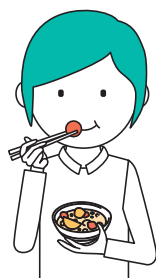


#### 下準備

- ① とり肉…一口大に切って、すりおろしたしょうがをもみこむ。
- ② ごぼう、れんこん、にんじん、里芋…皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ たけのこ水煮、こんにゃく…食べやすい大きさに切る。
- ④ 干しいたけ…水で戻し、石づきをのぞき、十字に切る。戻し汁は取っておく。
- ⑤ きぬさや…へたと筋を取っておく。
- ⑥ 酒、さとう、みりん…合わせておく(A)

#### 作り方

- ① ごぼう、れんこん、にんじんを入れた鍋に、かぶる程の水を加えて火にかけ、やわらかくなるまでゆでる。ゆで上がる前にたけのこ水煮、こんにゃくを加えて、再び沸騰したら、火を止め、ザルに上げる。
- ② 里芋は別鍋で下ゆでしてぬめりを取る。
- ③ 鍋を中火で熱し、ごま油を入れ、とり肉を加えて炒める。
- ④ とり肉に焼き色が付いてきたら、①、②、干しいたけを加え混ぜ、油を全体に行き渡らせる。
- ⑤ (A)、干しいたけの戻し汁、ひたひたより少なめの水を適量加え、ふたをしてしばらく煮る。
- ⑥ しょうゆときぬさやを加え、しばらく煮て出来上がり。



「がめ煮」に入っているれんこんやごぼうなど、  
かか  
噛みごたえのある野菜を食べると、  
かか  
噛む回数が増え、早食いを防いだり、  
だえき  
唾液がよく出て消化がよくなります。

ひとくちに郷土料理と言っても、味付けや作り方、使う食材など、その土地や家庭で受け継がれてきた食文化によって様々です。がめ煮も同じで、地域や家庭によって細かな違いがあります。

プロジェクトムービー公開中!

<http://100.city.fukuoka.lg.jp/actions/1412>

