





がめ煮



松嶋啓介のがめ煮
ストーリー

「がめ煮は、自分のふるさとの大切な料理で
僕にとってはソウルフードです。
これを食べると小さいころの記憶が蘇ってきます。
母がつくってくれた味、祖母がつくってくれた味、
親戚のおばちゃんがつくってくれた味、
町内会で食べた味、お祭りで食べた味。
自分の幼少期の体を支えてくれていたと思うし、
心を支えてくれた料理です。」（松嶋啓介）



Name 松嶋啓介

Foodname がめ煮（6人分）

材 料	分 量
鶏もも肉	1本
しいたけ	5個
ごぼう	1本
れんこん	1節
にんじん	1/2本
里芋	5個
コンニャク	1枚
絹さや	5枚
サラダ油	大さじ1

Memo

- かつお出汁…500cc
- 酒…90cc
- 砂糖…60g
- しょうゆ…90cc
- みりん…90cc
- 塩…少々

松嶋啓介のがめ煮

①鶏もも肉から焼いていきます



④鶏もも肉の皮目を下にして敷き詰めます



⑦土臭さを残して削ります



⑩しいたけは4分の1にします



②皮目を下にして、一口大に切れます



⑤野菜の皮をむいていきます



⑧人参も適当なサイズに切っていきます



⑪火を弱火に



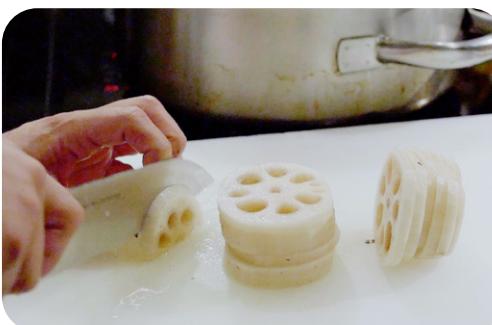
③サラダ油を大さじ1



⑥れんこんの皮をむきます



⑨れんこんは三日月切りにします



⑫醤油90cc



松嶋啓介のがめ煮

⑬お酒90cc

⑭みりん90cc

⑮砂糖60g



⑯かつお出汁500cc



⑰串で野菜の硬さを確認します



⑲さやえんどうを入れて2分煮ます



完成



レシピっていうのは人間の生きてきたノウハウです。

何を食べるかということは非常に大事で、

僕らがこれから先の未来に、どう向かうかを考えるとき

どこから来たか、っていうのを

ちゃんと知っている必要があると思うんです。

そのどこから来たか、を伝えてくれるのが、

この「がめ煮」だと僕は思ってるんです。



「たまにでいいから、

こうやって親子で一緒に、皮むきだけでもいいんです。

手伝わせてあげるとその子にとって多分一生の記憶になるし、

こうやって一緒に作業するから、レシピ、要するに家の味、

家庭の味、地元の味っていうのが、

継承されるんじゃないかなあ。」

