

## 日本の家常菜系列 ①

### 《用春季蔬菜来烹饪 土豆炖肉》

有道是“医食同源”。讲究好每天的吃食，就如同吃药，可以为我们营造出健康的身心。这是中国的先人为我们留下的宝贵经验。从此期起，我们打算给大家介绍一些典型的日本家常菜，同时，也为大家提供一些有益于健康的普通餐饮信息。

据说有益于健康的饮食，其关键之一，就是“摄取季节性的食材”。在温室栽培技术广为普及，摆上饭桌的那些菜肴的季节性感觉越来越不明显的今天，“季节菜”的美味和营养价值就不言自明了。此次，我们要给大家介绍的土豆炖肉既是“家常菜”中的代表，又能尽情地品尝到新收土豆、洋葱、豌豆角儿（又名嫩豌豆）等春季蔬菜的美味。

其中土豆所富含的维生素 C，对人体有着极大的好处，维生素 C 的主要功能为：

1. 帮助皮肤保持弹性，防止皮肤生斑及出皱纹。
2. 提高人体对于病毒及细菌的抵抗能力，从而预防感冒及其它感染性疾病
3. 帮助人们去除内心积郁，缓解压力，降低血液中的胆固醇（脂肪的一种，过多地在体内积蓄对人体有害）

另外，土豆还有着对人体致癌物质的产生进行抑制，帮助人体吸收铁分（进入人体血液，为人体细胞提供氧分。若铁分欠缺则会因起贫血）等种种作用。维生素 C 在加热时容易遭到破坏，可是由于土豆中的维生素 C 被淀粉包裹着，因此，即使加热也不容易被破坏。所以，大家是不是也可以通过“土豆炖肉”来有效地为自己补补维生素 C 呢。

## 日本の家庭料理 ①

### 「春野菜で作る 肉じゃが」



「医食同源」という言葉があります。毎日の食べ物に気を配ることは、薬を飲むのと同様に、心身を健やかにしてくれるという中国古来の知恵です。今回から日本の代表的な家庭料理の紹介とともに、体によい食事について一般的な情報をご紹介します。

健康的な食事のポイントの一つは、「旬の食材を食べること」と言われています。温室栽培が普及し、食卓から季節感が失われつつある昨今ですが、旬の食材のおいしさと栄養価の高さはいまでもありません。今回ご紹介する肉じゃがは日本の「おふくろの味」の代表格で、新じゃが、玉ねぎ、絹さや（別名さやえんどう）など春野菜がたっぷり味わえます。

中でも、じゃがいもに含まれるビタミン C には大きな利点があります。ビタミン C の主な効能は

1. 肌の張りを保ってしみやしわを防ぐ
2. ウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、風邪や感染症を予防する
3. ストレスを和らげ、血中コレステロール（脂肪の一種、体に溜まり過ぎると害になる）を下げる

その他、発ガン物質の生成を抑える、鉄分（血液中に入って、全身の細胞に酸素を供給する。不足すると貧血を起こす）の吸収を助けるなど様々です。ビタミン C は加熱によって失われやすいのですが、じゃがいものビタミン C はでんぷんに包まれているので、加熱しても壊れにくいというわけです。「肉じゃが」で効率よくビタミン C を補給してみませんか。

## ◎材料（四人分）

牛肉（买切成薄片的、猪肉亦可）200 克、土豆 4~5 个、洋葱 1 个、胡萝卜 1/2 个、豌豆角儿（扁豆亦可）6~7 个、（用海带、木鱼等煮出的）汤汁 2 杯（400 毫升）、调料（所示用量为大体用量）、酱油 3~4 勺（大汤勺）、糖 3 勺（大汤勺）、料酒 1~2 勺（大汤勺）、油 1 勺（15 毫升）

## ◎烹饪方法：



- (1) 将牛肉切成适合于拣挟的大小。
  - (2) 土豆去皮，切成两瓣，再将每瓣切成 2~3 块。于清水中浸泡大约 10 分钟后，捞起沥水。
  - (3) 将洋葱竖切为二，再将每一部分竖切成 4~6 瓣。胡萝卜则切成比土豆更小一些的块儿。
  - (4) 豌豆角儿去筋去蒂。用盐水煮后过清水，之后捞起放在筐内沥水。最后切成 2~3 厘米长待用。
  - (5) 放油入锅，中火加热，之后将牛肉放入锅内翻炒。  
牛肉炒出颜色后，顺次放入洋葱、土豆以及胡萝卜再次翻炒。
- <要领> 牛肉粘锅的话，将热锅端起，在湿抹布上稍放一会儿，便不易粘锅了。
- (6) 所有入锅材料都均匀进油之后，将汤汁（够浸泡材料即可）倒入锅内，开大火煮。
  - (7) 开锅后改用中火，捞出锅内泡沫，加糖、料酒。
  - (8) 再次开锅后，改用小火，加酱油。盖上锅中盖，煮，直到菜蔬变软。
- <要领> 煮到用筷子能戳通土豆时即可。
- (9) 完全入味（剩下三分之一的汤汁）时，加进豌豆角儿，上下轻轻晃动煮锅，微煮一下立即关火。

土豆炖肉的味道及做法，各个家庭都有着微妙的不同。很多家庭减少用糖，而是代之以甜料酒。（H）

※我们接受大家点登“我想学做的日本家常菜”。

## ◎材料（4人分）

牛肉（薄切り、豚肉でもいい）200g、じゃがいも 4~5 個、玉ねぎ 1 個、にんじん 1/2 本、絹さや（いんげんでもいい）6~7 枚、だし汁 2 カップ（400ml）、調味料（分量は目安）、しょうゆ大さじ 3~4、砂糖大さじ 3、料理酒大さじ 1~2、油大さじ 1（15cc）

## ◎作り方

- (1) 牛肉はひと口大に切る。
  - (2) じゃがいもは皮をむいて 2 つ割にし、2~3 つの乱切りにする。10 分程水にさらしてから水気をきる。
  - (3) 玉ねぎは縦半分に切ってから、4~6 つのくし切りにする。にんじんは、じゃがいもより小さめの乱切りにする。
  - (4) 絹さやは筋をとる。塩ゆでした後、水に放ってからザルに上げる。2~3 cm の長さに切る。
  - (5) 鍋を中火で熱し、油で牛肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんの順に加えて炒める。
- <ポイント> 肉が鍋にくっつく場合、一旦濡れ布巾の上に鍋を載せると、くつきにくくなる。
- (6) 全体に油がなじんだら、だし汁を加えて強火にする。
  - (7) 煮立ったら中火にしてアクを取り除き、砂糖、酒を加える。
  - (8) 再び煮立ったら弱火にして、しょうゆを加える。落としぶたをして、野菜が柔らかくなるまでゆっくりと煮つめる。
- <ポイント> じゃがいもは箸がすっと通る程度になったら完成が近い。
- (9) 味が十分染みこんだら（煮汁が 1/3 位になったら）、絹さやを加えて、軽く上下を返し、ながら、強火でさっと煮て仕上げる。

肉じゃがの味付けや材料は、家庭毎に微妙に違います。砂糖を減らしてみりんを入れる家庭も多いです。（H）

※「私が知りたい日本の家庭料理」リクエスト受付中！