

日本の家常菜⑥

《蔬菜豆腐汤、萝卜叶小鱼饭》

在这一期里，我们打算给大家介绍一下严冬季节里不但能够暖身子骨，而且营养也相当丰富的蔬菜豆腐汤，另外还有做法简单的萝卜叶小鱼饭。蔬菜豆腐汤，据说是从中国传进来的，是一种长崎地方中国风味的日本菜。不过现在，说到蔬菜豆腐汤，则指的是以豆腐为主要材料，将胡萝卜、萝卜及牛蒡等用芝麻油热炒，并用酱油调味的一道汤菜。当然除了酱油以外，有的地区或家庭也用大酱等各不相同的材料来调味。

『蔬菜豆腐汤的制作方法 ~』

◆可供四人食用的材料◆

(配料)

胡萝卜	100 克
萝卜	200 克
干香菇	4 朵
油炸豆腐	1 块
魔芋豆腐	40 克
牛蒡	40 克
芋头	4 个
硬豆腐	300 克

(调料)

芝麻油	1 大匙
酱油	1 大匙
甜料酒	1 大匙
酒	2 大匙
大酱	4 大匙
海带粉	1 小匙
水	800 毫升



~ 事前准备 ~

·将胡萝卜和萝卜切成银杏叶状（指将配料分别竖着切成四份，然后再将其切成五毫米厚的

日本の家庭料理⑥

「けんちん汁と大根の葉とじゃこのごはん」
 今回は、寒い冬には体が温まり栄養満点のけんちん汁と簡単に作れる大根の葉とじゃこのごはんをご紹介します。けんちん汁とは、中国から伝えられた卓袱料理の一つとされていますが、現在、けんちん汁と言えば、豆腐を主材に人参、大根、ごぼう等をごま油で炒め、醤油などで味付けした汁物を指すそうです。味は醤油以外にも、味噌など地域や家庭によっては色々な場合もあります。

『けんちん汁～味噌仕立て～』

◆4人分の材料◆

(具材)

人参	100 g
大根	200 g
干し椎茸	4 枚
油揚げ	1 枚
蒟蒻	40 g
ごぼう	40 g
里芋	4 個
木綿豆腐	300 g

(調味料)

ごま油	大さじ 1
醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 2
味噌	大さじ 4
昆布の粉末	小さじ 1
水	800 cc

~ 下準備 ~

- ・人参と大根をいちよう切り（縦に四つ切りしたもの5mm幅に切る方法）にします。
- ・干し椎茸は100ccの水で戻し5mm幅に

形状)。

・用 100 克水泡发干香菇，然后将横切两块后再切成五毫米厚的形状。

・用开水烫油炸豆腐以去油，然后将其一刀两断后，再切成五毫米厚的形状。

・将魔芋豆腐切成容易吃的大小。

・牛蒡洗净后削成薄片（指斜着像削铅笔般的切法）。

・用保鲜膜将带皮的芋头包好，然后放进微波炉里加热三分钟，取出后用纸巾包住，剥皮，之后切成容易吃的大小。

・用保鲜膜将硬豆腐包好，然后放进微波炉里加热一分钟，之后拿出来沥水。

◆烹饪方法◆

①将芝麻油倒入锅中，待油热后将除硬豆腐以外的配料全部倒入锅中翻炒。（用中火炒三分钟）

②其次，将水・海带粉・泡干香菇的水一同倒入炒锅中。（用中火炖 7～8 分钟）汤中出现浮沫时，要将浮沫撇得干干净净！！胡萝卜炖熟即可。

③最后，将豆腐掰成容易吃的大小后放进锅中，再放入酱油・甜料酒・酒，最后将大酱滤进锅中，搅拌均匀便得！！

★此次我们为大家介绍的是采用多种蔬菜制作的蔬菜豆腐汤，其实要想更简单一些的话，只用胡萝卜・萝卜・甘香菇・豆腐・油炸豆腐来做，也是很好吃的。此外，上述配料・用量只是给大家提供一个参考而已，我们期待着大家能够用您喜欢的蔬菜制作一道美味的蔬菜豆腐汤！

【芋头】的主要成分是淀粉和蛋白质，并富含丰富的植物纤维、维生素 B1、维生素 B2 以及钾等物质。据说芋头中的淀粉有着活化脑细胞，预防老化和痴呆，降

切ります。

・油揚げは熱湯をまわしかけ軽く油ぬきをしてから横に二つ切りしたものを 5mm幅に切ります。

・蒟蒻は一口サイズに切ります。

・ごぼうは皮を洗ってからささがき（削ぐように切る方法）に切ります。

・里芋は皮の付いたままラップをかけて電子レンジで3分加熱してからキッチンペーパーで包み、皮をむいてから一口大に切ります。

・木綿豆腐はラップをかけて電子レンジで1分加熱して、水切りをします。

◆作り方◆

①鍋にごま油を熱し、木綿豆腐以外の具を全て入れて炒めます。（中火で約3分）

②次に、水・昆布粉だし・椎茸の出しを入れて煮込みます。（中火で約7～8分）灰汁が出てきたらしっかり取りましょう！！人参が煮えたらOKです。

③最後に豆腐を食べやすい大きさにちぎって入れ、醤油・みりん・酒を加えて最後に味噌をこしながら入れて味を調整したら完成です！！

★今回はいろんな野菜を入れてみましたが、シンプルに人参・大根・椎茸・豆腐・油揚げでも美味しく出来ます。そして、材料分量はあくまでも目安ですので、好きな野菜を入れて作ってください。

【さといも】には、でんぷんとたんぱく質で、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムが含まれています。中でも食物繊維は、脳細胞を活性化させ、老化やボケを防止し、血圧・コレステロールを下げる効果があるそうです。

【ごぼう】には、食物繊維がたくさん含ま

低血圧・胆固醇の効果。

【牛蒡】 富含丰富的植物纤维。由于植物纤维不容易消化，因此它可以增加人的排便量，并刺激肠子进行排便，从而改善便秘症状。另外，植物纤维还可以吸收致癌物质等有害成分，并吸着于胆固醇上，之后一并排出体外。

【香菇】 富含矿物质・植物纤维。有着降低血圧和胆固醇的作用，因此对于现代人来说，香菇应该是一种不可或缺的食物。

『非常简单！萝卜叶小鱼饭』

◆可供四人食用的材料◆

米饭	2合
萝卜叶	30克
小干白鱼	40克
(调料)	
芝麻油	1小匙
酱油	1小匙
烘炒过的白芝麻	适量

◆烹饪方法◆

- ①将萝卜叶用盐水煮1~2分钟后捞出，将水挤干，并切成五毫米宽的细丝。
- ②将芝麻油倒入锅中，待油热后，将①和小干白鱼倒入锅中轻轻翻炒，并用酱油调味。
- ③将②和米饭拌匀后盛入碗中，最后撒上烘炒过的白芝麻，萝卜叶小鱼饭就做好了！

【小干白鱼】富含钙・维生素・铁质・磷・蛋白质等物质。由于它可以连头带尾食用，因此能够为我们提供丰富的营养。特别是其所富含的钙质，据说能够强化人体的骨骼和牙齿，有益于预防骨质酥松症。

【萝卜叶】富含胡萝卜素・维生素C・钙质等物质。(K)

れています。食物纖維は消化されにくく、便の量を増やしたり、腸を刺激して排便を促したりと便秘症の改善に効果があります。更に、ガンの原因となるような有害物質や、コレステロールなどを吸着して、一緒に排泄してくれます。

【しいたけ】には、ミネラル・食物纖維が豊富に含まれています。血圧降下作用やコレステロールを下げる作用などがあり、現代人には欠かせない食べ物だそうです。

『簡単！大根の葉とじゃこのごはん』

◆4人分の材料◆

ごはん	2合
大根の葉	30g
ちりめんじゃこ	40g
(調味料)	

ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1
いり白ごま	適量

◆作り方◆

- ①大根の葉を1~2分間塩茹でにして、よく絞ってから5mm幅に細かく切ります。
- ②鍋にごま油を熱し、①とちりめんじゃこと醤油を入れてかるく炒めます。
- ③②とごはんを混ぜて盛りつけをしたら、いり白ごまをふりかけ完成です！

【ちりめんじゃこ】には、カルシウム・ビタミン・鉄・リン・タンパク質などが豊富に含まれています。頭から尻尾まで魚を丸ごと摂取できる為、豊富な栄養分を摂取できる食材です。特にカルシウムが多く含まれているので、骨や歯を強くし、骨粗しょう症の予防に効果的と言われています。

【大根の葉】には、カロチン・ビタミンC・カルシウムなどが豊富に含まれています。(K)