

日本の家常菜⑧

用夏令时菜烹饪的佳肴

“苦瓜豆腐”（冲绳地方菜，意即苦瓜炒豆腐）

<材料：四人份>

苦瓜 1 根 / 木綿豆腐 1 块 / 腊肉 150 克（硬五花猪肉亦可） / 鸡蛋 2 个

（调料）

油 1 大勺 / 酱油 1 小勺 / 盐 1 小勺 / 胡椒少许 / 海鲜汤汁粉 1 小勺 / 干制鲑鱼屑适量

～事前准备～

○将苦瓜洗净，沥水，然后竖着切成两半，并用小勺掏去瓜瓢，之后将苦瓜横切成 2～3 毫米厚的薄片。

○用振布或厨房纸将木綿豆腐包好，然后在其上放一块镇石（或盛满水的锅），压十分钟后取出、沥水，并切成适于进食的大小。

○将熏猪肉也切成适于进食的大小。

○将鸡蛋打进碗中，并搅拌均匀。

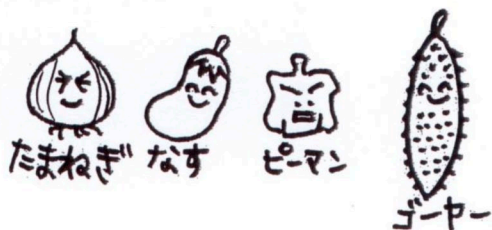
◆烹饪方法◆

①先把适量的油放热锅里，然后依次将腊肉、苦瓜及豆腐放进热锅里翻炒。

②其次将打好的鸡蛋均匀地浇进锅内，之后放入酱油、海鲜汤汁粉、盐及胡椒，并轻轻翻炒。

③将炒好的菜肴盛盘，撒上干制鲑鱼屑即可。

※不喜欢苦瓜那种苦味的人，可以将苦瓜切成薄片之后，撒上盐轻轻地揉几下，并腌五分钟，然后用清水将其洗净，苦味便会减少许多。之后再入锅热炒。只是立刻入锅的话，油会溅得比较厉害，所以最好是待水沥干后再炒。



日本の家庭料理⑧

～夏野菜を使った料理～

「ゴーヤーチャンプルー」

（冲绳料理でにがうりと豆腐の炒め物という意味の料理です。）

<4人分の材料>

ゴーヤー（にがうり） 1 本
木綿豆腐 1 丁
ベーコン 150 g（豚バラ肉でも可）
たまご 2 個

（調味料）

油 大さじ 1
醤油 小さじ 1
塩 小さじ 1
胡椒 少々
だしの素 小さじ 1
鰹節 適量

～下準備～

○ゴーヤーを洗い水気をきってから縦半分に切ります。スプーンを使って、わたと種を取り除いてから、2、3 mm 幅に薄く切ります。

○木綿豆腐を布巾、若しくはキッチンペーパーで包み、その上に重石（鍋に水を入れた物など）をのせて 10 分くらい水気をきってから一口大に切ります。

○ベーコンを一口大に切ります。

○卵 2 個をかき混ぜておきます。

◆作り方◆

①油をしいた鍋にベーコン、ゴーヤー、豆腐の順に入れて炒めます。

②次に卵を全体に回し入れて混ぜ、醤油、だしの素、塩、こしょうを入れて軽く炒めます。

③お皿に盛りつけて、鰹節をかけたら出来上がりです。

※ゴーヤーの苦みが苦手な方は、薄切りにした後、軽く塩もみをして 5 分くらいおいてから、水で洗うと苦みが少なくなりますので、それから調理してみてください。ただし、そのまま炒めると油がはねるので、よく水気を切ってから炒めてください。

“酱炒夏令时菜”

<材料：四人份>

青椒 5 个
茄子 4 个
洋葱 1/2 个
魔芋块儿 1 块 (约 260 克)
硬五花猪肉 200 克
大蒜 1 瓣

(调料)

油 2 大勺
大酱 3 大勺
白糖 1 大勺
味淋 1 大勺
料酒 1 大勺
海鲜汤汁粉 1 小勺
芝麻油 少许

~事前准备~

- 将大蒜切成碎块儿。
- 将青椒竖着切成两半，去瓢，之后再竖切成 1 厘米宽的条。
- 将茄子竖着切成两半，之后再竖切成 1 厘米宽的条。
- 将洋葱竖切成 1 厘米宽的条。
- 将魔芋块儿用热水浸泡 2、3 分钟，以去腥味，之后将其切成 1 厘米宽的长方形。
- 将硬五花猪肉切成适于进食的大小。

◆烹饪方法◆

- ①将 1 大勺油放进炒锅内，之后放入蒜末翻炒。注意不要将蒜炒糊。
- ②放入硬五花猪肉左右翻炒。
- ③再加进 1 大勺油，并将魔芋块儿、茄子及洋葱放进锅内翻炒。
- ④接着将白糖、大酱、味淋、料酒及海鲜汤汁粉放进锅内翻炒。
- ⑤放入青椒，并轻轻翻炒数下，最后淋上芝麻油即可。

★各位朋友，我们希望您能积极摄取夏令时菜，健康平安地度过炎热的夏季！(^^)/ (K)

「夏野菜の味噌炒め」

< 4 人分の材料 >

ピーマン 5 個
なす 茄子 4 個
たまご 玉ねぎ 1/2 個
こんにゃく 1 個 (約 260 g)
豚バラ肉 200 g
にんにく ニンニク ひとかけ

(調味料)

油 大さじ 2
味噌 大さじ 3
砂糖 大さじ 1
みりん 大さじ 1
お酒 大さじ 1
だしの素 小さじ 1
ごま油 少々

~下準備~

- にんにくをみじん切りにします。
- ピーマンを縦半分に切り種を取り除き、縦に 1 cm 幅に切ります。
- 茄子を縦半分に切り、縦に 1 cm 幅に切ります。
- 玉ねぎを縦 1 cm 幅に切ります。
- こんにゃくは臭みを取るために、2、3 分湯どろしをして 1 cm 幅に短冊切りにします。
- 豚バラ肉を一口大に切ります。

◆作り方◆

- ①大さじ 1 の油をしいた鍋に、にんにくを入れて焦げないように気を付けながら炒めます。
- ②豚バラ肉加えてよく炒めます。
- ③大さじ 1 の油を加え、こんにゃく、茄子、玉ねぎを入れて炒めます。
- ④砂糖、味噌、みりん、お酒、だしの素を入れてさらに炒めていきます。
- ⑤最後にピーマンを入れて軽く炒め、ごま油を回し入れたら出来上がりです。

★みなさん！ 季節の野菜を食べて暑い夏を乗り切ってくださいね (^^)/ (K)