

## 日本の家常菜⑱

### “日式・圆白菜炖炸油豆腐”

此次我们要给大家介绍用软而甜的圆白菜(※1)和浸透了汤汁的炸油豆腐炖成的、二者十分搭配的一道菜。敬请大家试着做一做这道春季菜肴。

#### 【材料】(4人份)

圆白菜 1个  
炸油豆腐 4块(600g)

#### 【调料】

汤汁 3杯 酱油 1大勺  
料酒 1大勺 白糖 2小勺  
盐 少许

#### 【烹饪方法】

- ① 圆白菜去梗、切成 5 厘米大小的块，之后轻轻洗净沥水。
- ② 在锅里放水，待水开后将炸油豆腐放进锅内焯 2~3 分钟，以便去油。
- ③ 将豆腐捞出来后，用冷水轻轻冲洗炸油豆腐表面，之后沥水，再将其切成三角形(※2)。
- ④ 将汤汁放入锅内并开中火，待汤汁煮开后，放进酱油、料酒、白糖及盐。
- ⑤ 将炸油豆腐放进锅里，待再次煮开后，继续炖大约五分钟。
- ⑥ 暂且将炸油豆腐从锅里拿出来。
- ⑦ 之后将圆白菜倒进锅里(※3)，用中火将其炖到变软(大约炖五分钟)
- ⑧ 将炸油豆腐放回⑦中，之后用小火再炖三分钟左右，最后盛到大碗里便得。



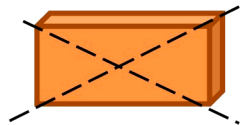
#### 【笔记】

※1 春季的圆白菜特别软而甜，它富含可预防感冒的维生素 C 及有助于加强肠胃功能的维生素 U。

※2 切成三角形。

(参考右面的图)

※3 先将圆白菜较硬的、不容易炖软的部分放入锅内，然后顺次放容易炖软的部分。(K)



## 日本の家庭料理⑲

### 「キャベツと厚揚げの和風煮」

今回は柔らかく甘いキャベツ(※1)とだしが染みこんだ厚揚げが相性ぴったりのお料理です。春の献立としては是非お試しください。

#### 【材料】(4人分)

キャベツ 1個 厚揚げ 4枚(600g)

#### 【調味料】

だし汁 3カップ しょうゆ 大さじ1  
料理酒 大さじ1 砂糖 小さじ2  
塩 少々

#### 【作り方】

- ① キャベツは芯を取り、5 cm 四方に切って水で軽く洗い水気を切ります。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら厚揚げを入れて2~3分茹でて油ぬきをします。
- ③ 湯切りをしてから、水で厚揚げの表面を軽く洗い、水気を切ってから、三角形になるように切ります(※2)。
- ④ 鍋にだし汁を入れて中火にかけます。だし汁が煮立ってきたら、しょうゆ、料理酒、砂糖、塩を入れます。
- ⑤ 鍋に厚揚げを入れ、再び煮立ったら、そのまま約5分煮ます。
- ⑥ 一旦、鍋から厚揚げを取り出します。
- ⑦ 厚揚げを取り出した鍋にキャベツを入れて(※3)しんなりするまで中火で約5分煮ます。
- ⑧ ⑦に厚揚げを戻して弱火で約3分煮たら出来上がりです。器に盛って完成です。

#### 【メモ】

※1 特に春のキャベツは柔らかく甘みがあります。キャベツには風邪予防に効くビタミン C や、胃の働きを助けるビタミン U が含まれています。

※2 三角形に切る。左の絵を参照。

※3 キャベツは火が通りにくい堅い葉から順に鍋に入れます。(K)