

## 日本の家常菜食(22)

### ～面向从事家庭护理工作的人员～

为了给从事家庭护理工作的归国者第二、三代在烹饪日本家常菜时提供参考，我们开辟家常菜栏目已经两年。其间为大家介绍了不少年纪大的人也好像喜欢吃的日餐和时菜的做法与技巧，外加一些小常识。去年，日本的饮食文化被列入世界非物质文化遗产，今年我们也将一如既往地为大家介绍老年人喜爱的饭菜。

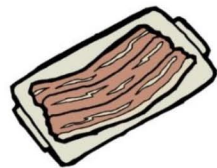
### “柳川风味猪肉”和“泡芹菜”、 “竹笋大酱汤”

大家是否听说过日本的一句俗语“开春吃苦食”？自古以来，每值春季，山上自生的野菜都会饱含“香味”和“苦味”，据说摄入这些味道鲜苦的山菜，可以帮助我们排出冬天存积于体内的废旧物质，促进人体新陈代谢。因此，在这一期里，我们就为大家介绍“泡芹菜”和“竹笋大酱汤”，还有老少咸宜、略带甜味的“柳川风味猪肉(※1)”

#### 柳川风味猪肉(4人份)

##### 【材料】

五花猪肉 250 克  
牛蒡 2/3 根  
魔芋豆腐丝 1/3 袋  
油炸厚豆腐 1 块  
荚豌豆 适量  
鸡蛋 4 个



##### 【调料】

海鲜汤汁(敬请参照本刊第 60 期) 2 杯  
白糖 3 大勺  
酱油 4 大勺  
盐 少许  
油 适量

## 日本の家庭料理(22)

### ～介護に従事する方へ～

2、3 世の方などが介護の仕事で日本の家庭料理をつくる時の参考になるように、年配の方にも喜ばれそうな和食を季節ごとのポイントや豆知識とともに紹介するようになり 2 年が経ちました。昨年和食は世界無形文化遺産にも登録されました。今年も引き続き年輩の方が親しみやすい食事を紹介していきます。

### 「豚肉の柳川風」と「セロリのマリネ」、 「たけのこのみそ汁」

「春には苦味を盛れ」という言葉を聞いたことがありますか。昔から春の山菜には「苦味」と「香り」があり、それを取り入れることで冬の間に体に溜まった脂肪や老廃物を出し、新陳代謝を高める働きがあると言われています。そこで今回は「セロリのマリネ」と「たけのこのお味噌汁」、さらにお子さんからお年寄りまで好まれる少し甘めの「豚肉の柳川風(※1)」をご紹介します。

#### 豚肉の柳川風(4人分)

##### 【材料】

豚バラ肉 250 g  
ごぼう 2/3 本  
糸こんにゃく 1/3 袋  
絹さや 適量



厚揚げ 1 枚  
卵 4 個

##### 【調味料】

だし汁(本誌60号参照) 2 カップ  
砂糖 大さじ3  
醤油 大さじ4  
塩 少々  
油 適量

## 【烹饪方法】

- ① 将五花猪肉切成 2、3 厘米、容易进食的大小。
- ② 牛蒡刮皮，斜着削成竹叶般的薄片（请参照本刊第 59 期），之后浸泡于水中以去涩味。
- ③ 将魔芋豆腐丝放入开水中稍稍焯一下，之后盛入筐箩中沥水，并将其截成容易进食的长短。
- ④ 将油炸厚豆腐焯 2~3 分钟以去油（※2），之后将其表面水分擦干，并竖着切成 5 毫米宽的条。
- ⑤ 为荚豌豆去筋（※3），加盐焯 30 秒左右，加入冷水待其冷却后倒入筐箩中沥水。
- ⑥ 将鸡蛋拌匀。
- ⑦ 将油倒入锅里，热后将猪肉放进去炒。待肉色变白后放入沥干水份的牛蒡、魔芋豆腐及油炸厚豆腐。之后加进调料烹煮。待煮得后，将鸡蛋画圆般地浇进锅内，待鸡蛋半熟时关火，盖上锅盖焖 1、2 分钟。
- ⑧ 将其盛入碗中，撒上荚豌豆即可。

## 【笔记】

（※1）所谓“柳川风味”，原指用酱油和味淋加糖来煮炖泥鳅和斜切成竹片般形状的牛蒡，最后浇上鸡蛋这种“柳川锅”。这次是用肉类来取代泥鳅。

（※2）通过热焯不但可以去掉豆腐表面上的油，以让其容易入味，还可以降低热量。用开水浇也可以。

（※3）掐去荚豌豆的蒂，然后将豆角两边的丝状筋撕去。荚豌豆是春季时菜，富含维生素 C 和食物纤维。最好选择色泽鲜绿透亮，饱满皮薄，豆粒小的荚豌豆。



ごぼう



絹さや

## 【作り方】

- ① 豚バラ肉は2、3cmの食べやすい大きさに切ります。
- ② ごぼうは皮を削ぎ、ささがき（本誌59号参照）にしてからあく抜きのため、水にさらします。
- ③ 糸こんにゃくは沸騰した湯に入れてさっと茹でて、ザルにあげて水気を切り、食べやすい大きさに切ります。
- ④ 厚揚げは熱湯で 2~3分くらい茹でて、油ぬき（※2）をしてから、水気をふき取り、縦半分にして5mm幅に切ります。
- ⑤ 絹さやは筋をとり（※3）、塩を入れた熱湯で 30 秒くらい茹でて、冷水に入れ熱が取れたらざるにあげます。
- ⑥ 卵を混ぜます。
- ⑦ フライパンに油を敷き、豚肉を入れ炒めまします。豚肉が白くなったら、水気を切ったごぼうと糸こんにゃく、厚揚げを入れます。調味料を加えて煮立ったら、卵を鍋全体に回し入れ、半熟になったら火を止めて、ふたをして、2分蒸らします。
- ⑧ 器に盛って彩りに絹さやをのせて完成です。

## 【メモ】

（※1）「柳川風」とは、ドジョウをささがきのごぼうとともに醤油やみりんであまからに煮て、卵でとじた料理「柳川鍋」からきています。ドジョウの代わりに肉類を使っています。

（※2）茹でることで油がぬけ、味がしみ込みやすくなる他、カロリーダウンにもなります。熱湯をかけるだけでもいいです。

（※3）ヘタを折って引っ張るようにちぎると糸の

## 泡芹菜（4 人份）



## 【材料】

芹菜（※4）2 根

市面上出售的熏鱿鱼圈（いかくん）

25 克～30 克

## 【调料】

市面上出售的法式色拉调味汁（※5）3 大勺

## 【烹饪方法】

- ① 去芹菜叶后洗净，沥水，去筋后将其斜切成薄片。
- ② 顺着熏鱿鱼圈的纤维走向将其撕成容易进食的大小。
- ③ 将①和②及调料放入金属钵中搅拌均匀（要是时间允许的话，将其放入冰箱里泡一晚上会更加好吃）。
- ④ 盛入盘中即可。



いかの薫製の輪切り

## 【笔记】

（※4）芹菜是春季时菜，富含钾（矿物质之一，可帮助去除因摄取盐分而积存于体内的氯化钠，因此有降血压的功效。但有肾脏疾患者要注意不可过多摄取含钾成分）。最好选择菜梗较宽大，菜叶青绿挺直的芹菜。



セロリ

（※5）是以醋和油为基本调料，加上少许盐和胡椒的色拉汁。市面上出售的沙拉汁有时也有已经乳化的种类，没有乳化的分离类种要是汁与油出现分离，则要将其摇匀后再使用。

ように筋が取れます。絹さやは、春が旬の野菜でビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。色が鮮やかなもので、さやはハリとツヤがあって薄く、豆が小さいものがよいです。

## セロリのマリネ(4人分)

## 【材料】

セロリ(※4)2本

市販のいかの薫製の輪切り(いかくん)

25g～30g

## 【調味料】

市販のフレンチドレッシング(※5)大さじ3

## 【作り方】

- ① セロリは葉の部分を持ち落としてから洗い、水気をきり、筋をとって薄く斜めに切ります。
- ② いかの薫製の輪切りを食べやすい大きさに繊維にそって手で裂きます。
- ③ ボールに①と②と調味料を入れて混ぜます。（時間があるときは冷蔵庫で一晩つけると味がしみ込んでおいしくなります。）
- ④ 器に盛って完成です。

## 【メモ】

（※4）セロリは春が旬の野菜で、カリウム（ミネラルの一種。食塩の摂取によって体内に増えすぎたナトリウムの排除を促して、血圧を下げる作用があります。腎臓病がある場合は摂取を控えます。）が多く含まれている食材です。茎が太く、葉が青々としてパリッとしているものがよいです。

（※5）酢と油をベースに塩と胡椒で調味したサラダドレッシング。市販のものには乳化させたものもありますが、乳化していない分離タイプの場合、分離していたらよく振って使います。

## 竹笋（※6）大酱汤（4 人份）

## 【材料】

市面上出售的水煮竹笋 100 克

盐腌保存的裙带菜 适量

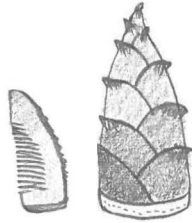
## 【调料】

海鲜汤汁（请参照本刊第 60 期）4 杯

大酱 2 大勺

## 【烹饪方法】

(8) 将水煮竹笋洗净，并切成容易进食的大小。笋尖比较软，但是下面较粗的那部分很硬，因此，要顺着纤维的走向横切，会比较便于老年人进食。



(9) 将盐腌保存的裙带菜（※7）洗净，之后切成容易进食的大小。

(10) 将海鲜汤汁放入①中，煮沸后在滤茶网（※8）里搅溶大酱，然后将②也放进去。

(11) 即将煮开时关火（※9），之后盛入碗中即可。

## 【笔记】

（※6）竹笋是富含纤维及钾，且热量低的食材。

（※7）在这一道菜里，盐腌保存的裙带菜不用去盐（放入金属钵里洗 1 至 2 次后再浸泡于水中 3 分钟），因此大酱要少放一些。盐腌保存的裙带菜泡出来之后，会变成原先的三倍之多。

（※8）用滤茶网来滤大酱是为了让结块的大酱化开，因此剩在滤茶网中的豆渣粒也可以放进酱汤中。

（※9）诸如大酱这样的发酵食品，要是将其煮沸的话，就会杀死其内含的酶，从而失去风味儿或美味儿。（K）

## たけのこ（※6）のみそ汁（4 人分）

## 【材料】

市販のたけのこの水煮 <sup>みず</sup> 100g<sup>えんぞう</sup> 塩蔵わかめ 适量

## 【調味料】

だし汁（本誌 60 号参照）4 カップ

<sup>みそ</sup> 味噌 大さじ 2

## 【作り方】

- ① たけのこの水煮を水で洗ってから、食べやすい大きさに切ります。上の穂の部分は柔らかめですが、下の固い部分は繊維を断ち切る方向に切ると高齢者にも食べやすいです。
- ② 塩蔵わかめ（※7）は水で洗ってから、食べやすい大きさに切ります。
- ③ だし汁に①を入れて、煮立ったら茶こしを使い（※8）、味噌を溶かし、②も入れます。
- ④ 煮立つ寸前で火を止め（※9）、お椀に盛って完成です。

## 【メモ】

（※6）たけのこは食物繊維とカリウムが豊富に含まれていて、カロリーが低い食材です。

（※7）塩蔵わかめは、今回塩抜き（ボールに入れて 1-2 回水を代えながら 3 分間水に浸す）しないので、味噌の分量を少なめにしています。塩蔵わかめは、水分を含んで分量が 3 倍になります。

（※8）茶こしを使うと味噌のかたまりをうまく溶くことができます。茶こしに残った豆の粒も汁にまぜて大丈夫です。

（※9）味噌のような発酵食品は、煮立つと酵素がなくなり、風味や旨みがなくなります。

（K）