

日本の家常菜(23)

～面向从事护理工作的第 2・3 代～

“盐烤马鲛鱼”、“竹笋焖饭”、“日式蛋花汤”

这一期里,我们要给大家介绍在春夏季上市的鱼鲜之一——马鲛鱼的盐烤做法,以及竹笋焖饭和日式蛋花汤这些很快就能做得的常规食谱。要是用事先已经煮好的竹笋,就更简便易做了。时菜不仅有助于构筑一副健康的身体,而且还较便宜,因此我们建议大家在选择食谱时多采用时菜来烹饪。

盐烤马鲛鱼 (4 人份)



【材料】

切成块儿的马鲛鱼 (4 块)

切成丝的蕺苳 少许 (作为配菜)

【调料】

盐 2 小勺

酒 1.5 大勺

【烹饪方法】

①给马鲛鱼(※1)正反两面撒盐并放 20-30 分钟。之后简单地冲洗一下、将其水分擦干并浇一圈酒。

②用中火将烤架烤热,待烤架完全预热后将马鲛鱼放进去烤。中途要将其翻一次,以便两面都可以烤成焦黄色。

③将马鲛鱼放进盘子里,旁边配上蕺苳丝即可。

(※2)

小笔记

(※1)“马鲛鱼”在日语里是鱼子旁,右边一个“春”字,读音为「鱈(さわら)」。马鲛鱼为日式烹饪的基础材料之一,在春季至初夏这一产卵季节可大量捕捞到。在烤马鲛鱼前洒一点儿

日本の家庭料理(23)

～介護に従事する2・3世の方へ～

「さわらの塩焼き」、「竹の子ごはん」、「ときたま汁」

今回は、春から初夏にかけて出回る魚のひとつであるさわらの塩焼きに、竹の子ごはん、ときたま汁と、手早くできる定番の献立です。竹の子は予めゆでてあるものを使うと手軽に料理できます。旬のものは、丈夫な身体づくりにつながるうえ、価格も安くなるので、季節の食材を使った料理を献立に取り入れるのがおすすめです。

さわらの塩焼き(4人分)

【材料】

さわらの切り身 4切れ

ミョウガの千切り 少々(付け合わせ)

【調味料】

塩 小さじ2

酒 大さじと1/2

【作り方】

① さわら(※1)の両面に塩をふり20-30分おく。さっと洗って水気をふき取ってから酒をふりかける。

② グリルを中火で温め、焼き網を十分に熱してから、さわらを焼く。途中で1回裏返し、両面にこんがり焼き色をつける。

③ 皿に盛り、ミョウガの千切り(※2)を添える。

メモ

(※1) 魚 偏に春と書いて「鱈(さわら)」と読みます。さわらは和食の基本的な素材のひとつで、産卵期の春から初夏が最も採れる時期です。焼く前に酒をふりかけると風味よく焼き上がります。

(※2) 夏野菜のミョウガは冷えた身体を温める効



酒，可使其生出更好的风味儿。

(※2) 夏季时菜蕺荷有着暖血暖身的功效，在难免过多摄取冰冷食品的盛夏，蕺荷作为佐料配菜是十分适宜的。简单地将蕺荷冲洗一下，之后将根切去再竖着将其一切为二，然后尽可能地顺着纤维的走向将其切成细丝。最后用水浸泡一下以去涩味，捞出来沥干水分即可。

竹笋焖饭 (4 人份)

【材料】

煮好的竹笋 100g

油炸豆腐 1片

大米 2合(360ml)

树芽(花椒树嫩芽) 适量

【调料】

海鲜汤汁 350ml

酒 1大勺

淡色酱油(※3) 1.5大勺

盐 1/2小勺

【烹饪方法】

①将煮好的竹笋切成5毫米左右的薄片(※4)大小切得适当即可。油炸豆腐用开水浇一圈以便去除多余的油脂，沥水后将其横着切成两半，接着再竖着切成5毫米左右的细条。

②大米淘干净后倒入筲箕中，以便沥干多余的水分。

③将②的大米和调料全部放入电饭煲中，之后放入①的竹笋和油炸豆腐，即可开始焖饭。

④焖到时间后，再放15分钟左右(※5)，之后打开盖子从底朝上翻搅焖饭直至均匀。

⑤将其盛入食器中，并将树芽点缀其上(※6)即可。

小笔记

(※3) 淡色酱油指的是颜色较淡的酱油，建议



果があり、冷たいものを取りすぎる夏には、薬味として料理に合わせるといいです。さっと洗って根元を切り落とし、縦半分に切ってからできるだけ細く繊維にそって干切りにします。水にさらし、あくを落としてからしっかり水気をきります。

竹の子ごはん(4人分)

【材料】

ゆで竹の子 100g

油揚げ 1枚

米 2合(360ml)

木の芽(山椒の若葉) 適量

【調味料】

だし汁 350ml

酒 大さじ1

薄口しょうゆ(※3) 大さじ1と1/2

塩 小さじ1/2

【作り方】

① ゆで竹の子は5mm幅くらいの薄切り(※4)にし、適当な大きさに切り分ける。油揚げはさつと熱湯をかけ、余分な油を取り除いてから水気をきって、横半分に切り、次に縦5mm幅に切る。

② 米は洗ってざるに上げ、余分な水分をきる。

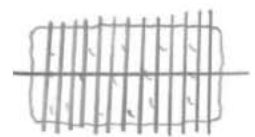
③ 炊飯器に②の米と調味料を全て入れ、①の竹の子と油揚げを加えて炊く。

④ 炊きあがったら約15分間蒸らし(※5)、全体が混ぜり合うように底から混ぜ合わせる。

⑤ 器に盛り、木の芽(※6)をのせる。

×E

(※3) 薄口しょうゆは、色が薄い醤油で、素材の色合いのままに料理を仕上げたいときにおすすめ



在想让食材保持原色的时候用这样的酱油,但其盐分比普通酱油要稍微重一些。淡色酱油不是减盐酱油,因此使用时请注意量分。

(※4)为了让煮竹笋留着恰到好处的硬度,切的时候要注意不要将其切得太碎。带皮的竹笋要按照下述顺序煮一下,以去其涩味。随着时间的推移,竹笋的苦涩味将会增加,因此最好是尽早下水煮。

①将包着竹笋的皮剥一、两片下来,并斜着切去尖头。为了便于煮透,在竹笋皮上切一道口子。

②准备一口较深的锅,水放至能淹过竹笋,在水里放一把米糠和 1-2 根红辣椒,然后开火煮。要是没有糠的话,也可以用淘米水代替。

③煮开后改成小火,给竹笋盖上一个锅盖煮一个小时左右。之后竹笋要是用竹签插得透的话就证明已经煮软了。此时关火,然后让竹笋原封不动地在锅里自动变凉。

④待凉了以后,将竹笋洗净,并从①切出来的口子那儿开始剥皮,能吃的是尖头处软的部分,因此要将其留下来。

⑤保存办法是将煮好的竹笋放进盛满水的容器里,之后放进冰箱冷藏。每天都换水的话,保存期为 2、3 天。

(※5)由于刚刚焖出来的米饭其热度和水分都还没有渗透均匀,因此吃起来会给人一种有硬芯的感觉。但焖上十几分钟后水分就会均匀地渗透到每一颗米粒里,饭粒也就会鼓胀起来。但焖的时间过长米饭会变硬,需要注意。

(※6)树芽其颜色鲜绿耀眼带着香味儿,常来点缀烧烤及炖煮品等菜肴。

日式蛋花汤(※7)(4人份)

【材料】

鸡蛋 1 个

です。塩分は通常の醤油よりやや濃い目です。減塩醤油ではないので、使うときは分量に気をつけましょう。

(※4)ゆで竹の子は、程良い歯ごたえが残るように、あまり細かく切りすぎないことがポイントです。皮付きの竹の子は、次の手順で下ゆでし、あくを抜きます。時間が経つとえぐみが増すので、できるだけ早く下ゆでしましょう。

①表面の皮1-2枚を取り除いてから、穂先を斜めに切り落とし、火が通りやすいように皮に1本切り込みを入れる。

②深めの鍋に竹の子がかぶるくらいの水、米ぬか1つかみ、赤唐辛子1-2本を入れ、火にかける。米ぬかがなければ米のとぎ汁を使ってもよい。

③沸騰したら弱火にし、落としぶたをして1時間ほどゆでる。竹串がすっと通るくらいまで柔らかくなったら、火を止め、そのままゆで汁の中で自然に冷ます。

④冷めたら水洗いして、①で切り込みを入れたところから外皮をむく。穂先の皮の柔らかいところは食べられるので残す。

⑤保存は、たっぷり水を張った容器に竹の子を入れ、冷蔵庫で保存する。毎日水をかえて、日持ちは2、3日程度。

(※5)炊きあがってすぐの米は全体に熱や水分が十分に行き渡っていないため、芯が残ったような食感になります。蒸らして水分が均等になることでふっくらします。時間が長すぎると硬くなるので注意してください。

(※6)木の芽は緑が鮮やかで香りがいいため、焼き物、煮物など料理の彩りとして使われます。

ときたま汁(※7)(4人分)

【材料】

【调料】

海鲜汤汁 6 杯

淡色酱油 2 小勺

味淋 1 小勺

【烹饪方法】

①将蛋打进盆子内，搅开，取少量准备好的海鲜汤汁（凉的）放进去一起搅拌。

②将剩下的海鲜汤汁放入锅内煮温，之后放进淡色酱油和味淋调味。

③待②煮沸后，将火关小，然后将①从高出锅的地方顺着长筷子划着圈倒入锅里，让其流进锅里。待鸡蛋凝聚成形浮上来即可。



（※7）这道日式蛋花汤还可以根据季节，在②中加进荚豌豆、秋葵（切成圆片）及裙带菜等时菜。

（YOKT）

たまご
卵 1個

【調味料】

だし汁 カップ6

薄口しょうゆ 小さじ2

みりん 小さじ1

【作り方】

①ボールに卵を割りほぐし、分量のだし汁（冷めたもの）から少量を取って、まぜ合わせておく。

②鍋にだし汁を入れて温め、薄口しょうゆとみりんで味を調える。

③②が沸騰したら火を弱め、鍋の上で①を菜箸伝えに回し入れ、固まって浮いてきたらできあがり。

（※7）ときたま汁には②で季節の具としてサヤエンドウ、オクラ（輪切り）、ワカメなどを加えてもいいです。

（YOKT）