

日本の家常菜 (27)
~ 面向从事护理工作的第 2、3 代 ~
“烤茄子” “烤鸡胸脯肉配青海苔”
“青椒拌糖干肉”

提起夏季蔬菜，一定离不开“茄子”。如果用油炒茄子的话，它就会像海绵一般将油吸走，但如果是烤茄子或蒸茄子的话，就可以完全不用油地烹饪，还可以将其做出各种口味呢。香喷喷的烤茄子，是日本夏季最具代表性的一道菜。此外，色彩艳丽的青椒也是夏季的应时菜蔬。青椒跟茄子一样，也和油十分投合，但是在这一期里，我们要给大家介绍的是比较清淡的做法。

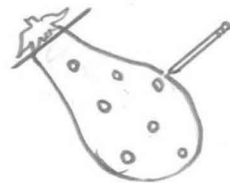
烤茄子 (2 人份)

[材料]

- 茄子 2 ~ 3 根
- 搓好的姜泥 适量
- 干制鲑鱼屑 适量
- 酱油 适量

[烹饪方法]

- ① 将茄子蒂切去，为了易于剥皮以及烧透，用牙签在茄子上扎几个眼儿。
- ② 将茄子摆放在烤鱼的烤架上（也可以放在面包烤箱里或平底锅上烤）。
- ③ 烤时注意时不时地翻动茄子。
- ④ 茄子皮烤糊，用筷子按表面会轻而易举地凹下去的话，就是烤熟了。
- ⑤ 将烤熟的茄子放在盘子或菜板上，从长蒂的地方开始剥皮（※ 1）。之后放在盘子上，浇上搓好的姜泥、干制鲑鱼屑以及酱油即可（将剥了皮的茄子镇凉后吃也不错）。



小笔记

（※ 1）茄子皮很烫，所

日本の家庭料理 (27)
~ 介護に從事する 2・3 世の方へ ~
「焼きなす」「ささみの青のり焼き」
「ピーマンの梅肉あえ」

夏の野菜といえば「なす（茄子）」。^{なすは、}油で炒めるとスポンジのように油をよく吸いありますが、焼いたり蒸したりするとまったく油を使わずに調理でき、いろいろな味付けで楽しめます。香ばしい焼きなすは、夏の代表的な日本料理です。また、色鮮やかなピーマンも夏が旬です。なすと共に油との相性がいい野菜ですが、今回はさっぱりとした食べ方を紹介いたします。

焼きなす (2 人分)

[材料]

- なす 2 ~ 3 本
- すりおろし生姜 适量
- かつお節 适量
- 醤油 适量

[作り方]

- ① なすはへたの部分^を切り落とし、皮がむきやすく、火の通りが早くなるように爪楊枝で数か所^をあけます。
- ② 魚を焼くグリルになすを並べて焼きます。（オーブントースターやフライパンにのせて焼いてもかまいません）
- ③ 時々なすの向きを変えます。
- ④ 皮が焦げて、箸でなすの表面を押して簡単にへこむようなら焼けています。
- ⑤ なすを皿やまな板にのせ熱いうちにへたの方から皮をむきます（※ 1）。器に盛り、すりおろし生姜、かつお節、醤油をかけます。（皮をむいた後、冷たくして食べてもおいしいです）

メモ

（※ 1）なすの皮をむくときは熱いので気を付

以剥的时候要小心。也可以用擦布剥，或是将手在冰水里冷却之后再剥。

◎我们同时为大家推荐以下调味方式：

●将蕺菜和青紫苏叶切成丝撒在烧好的茄子上，之后浇上掺了醋的酱油。

●用酱油拌入姜末和葱末，再加进芝麻油做成调味汁，浇在茄子上。

●将茄子浸泡在加了海鲜汤汁并用酱油调味的汁液里，再撒上磨碎的芝麻。

●浇橄榄油，并撒盐调味。

◎想必在各位读者中间，一定有因高血压或肾脏疾患而正在努力减少盐分摄取量的人吧。通过用蕺菜、青紫苏叶等香草类蔬菜，或是为膳食加进海鲜汤汁、橄榄油和芝麻油等香味，都有益于减盐。

专栏

在日本有“勿给媳妇儿吃秋茄”的谚语，之所以这么说，有 3 个原因：①秋天收获的茄子十分美味，给媳妇儿吃太可惜了；②秋茄无籽，因此“无籽”这个谐音会令人联想到“无子”，不吉利，因此不给媳妇儿吃；③秋茄太美味，吃多了容易受凉，因此从媳妇儿的身体考虑最好不要给她吃。那么，您觉得应该是哪一个原因呢？

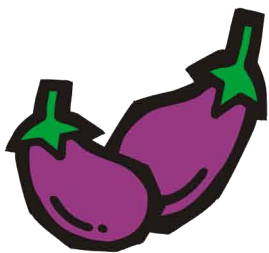
烤鸡胸脯肉配青海苔（2 人份）

【材料】

- 鸡胸脯肉（※2） 2 条 （1 条大约 60~70 g）
- 酱油 1 小勺
- 料酒 1 小勺
- 青海苔（※3） 1 / 2 大勺

【烹饪方法】

① 将上述材料全部放入小塑料袋中，揉均匀后放置 20 分钟左右。



けてください。布巾を使ってむいたり、手をこおりみずで冷やしながらむいたりする方法もあります。

◎以下のような味付けもおすすめてです。

●みょうがと青じその干切りをのせ、酢醤油をかける。

●生姜とねぎのみじん切りに醤油、ごま油を加えたタレを作り、かける。

●だしに醤油で味付けしたものに浸け、すりごまをかける。

●オリーブオイルと塩をかける。

◎ 高血压や腎臓疾患があつて減塩の努力をしている方もいるかと思ひます。みょうがや青じそのような香味野菜を使う他、だし、オリーブオイル、ごま油の香りを加えることで塩分を減らすことができます。

コラム

日本には「秋茄子は嫁に食わすな」ということわざがあります。この諺の解釈には①秋に収穫される茄子はおいしいので嫁に食べさせるのはもったいない。②秋茄子は種がないので子宝に恵まれなくなるから嫁に食べさせるな。③秋茄子はおいしいので食べ過ぎてしまうが、身体を冷やすので嫁の身体を心配して食べさせないほうがいい。という3つの説があります。さて、あなたは何番が本当だと思ひますか？

ささみの青のり焼き（2 人份）

【材料】

- ささみ（※2） 2 本（1 本 60~70 g < 5 本）
- 醤油 小さじ 1
- 料理酒 小さじ 1
- 青のり（※3） 大さじ 1 / 2

【作り方】

① ポリ袋に材料を全部入れよくもんで 20 分ほど置いておきます。

② 在面包烤箱里垫一层锡箔纸之后将鸡胸脯肉摆放在纸上烤 10~15 分钟(也可以用平底锅加油煎)。

③ 切成容易入嘴的大小, 之后盛放进盘中即可。

小笔记

(※ 2) 鸡胸脯肉取于鸡胸附近, 脂肪很少富含蛋白质, 因为其形状像细竹叶, 所以日语称其为“细竹肉”。



(※ 3) 青海苔与用来卷寿司和包饭团子的又黑又薄的紫菜不同, 其颜色翠绿, 呈粉末状, 色彩和香味都很好, “杂样煎菜饼”和“日式炒面”常常要撒青海苔。

◎也请大家试着用以下佐料为鸡胸脯肉调味: 大蒜、盐、胡椒或咖喱粉等。

青椒拌梅干肉 (2 人份)

[材料]

青椒 (※4) 4~5 个
梅干 (※5) 1 个
酱油 少许
白芝麻 少许

[烹饪方法]

- ① 去青椒的蒂和籽, 切成细丝。
- ② 将梅干核摘出去, 并碾碎梅干肉, 之后加进酱油搅拌均匀成糊状。
- ③ 用热水焯一下青椒。
- ④ 将②和③放在一起拌匀盛盘, 最后撒上白芝麻。

小笔记

(※ 4) 青椒除了富含维生素 A 和维生素 C 以外, 还富含铁和钙等多种矿物质。据说维生素 A 和维生素 C 能活化细胞功能, 具有预防苦夏、恢复疲劳的作用。



② オープントースターにアルミホイルをして①を並べて 10~15 分焼きます。(フライパンに油をひいて焼いてもいいです)

③ 一口大に切り、器に盛ります。

メモ

(※ 2) ささみは、鶏の胸肉に近い部分で脂肪が少なくタンパク質を多く含んでいます。笹の葉に形が似ていることからささみと名が付きしました。

(※ 3) 青のりは、巻きずしやおにぎりに使用する黒く薄い海苔と違って鮮やかな緑色をして粉末状になっているものです。彩や香りがよく「お好み焼き」や「焼きそば」によくかかっています。

◎ ささみにもみ込む調味料は、ニンニク、塩コショウ、カレー粉等いろいろと試してみてください。

ピーマンの梅肉あえ (2 人分)

[材料]

ピーマン (※ 4) 4~5 個
梅干 (※ 5) 1 個
酱油 少々
白ごま 少々

[作り方]

- ① ピーマンのへたと種を除き細切りにします。
- ② 梅干の種を取り除いて梅肉をつぶし、醤油を加えペースト状にしておきます。
- ③ ピーマンを熱湯でさっと茹でます。
- ④ ②と③をよく混ぜ合わせ器に盛ったら、白ごまを振ります。

メモ

(※ 4) ピーマンにはビタミン A やビタミン C の他、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。ビタミン A やビタミン C は、細胞の働きを活性化し夏バテ防止、疲労回復に効果があるといわれています。

(※5) 梅干中所富含的柠檬酸具有帮助消化、改善血液循环及恢复疲劳的作用。此外，据说还能帮助人体吸收钙。在日本，有的人身体不适时，会就着梅干喝白粥。如果单吃梅干的话，会有盐分摄取过量的可能，但拿梅干来当调料，比如本期这样将其捣成糊状后，再与蔬菜（黄瓜、焯过的豆芽及裙带菜等）拌在一起，就可以抑制盐分了。
(Y)



(※5) 梅干に含まれているクエン酸は消化吸収の促進、血流改善、疲労回復などの効果があり、またカルシウムの吸収を助けるといわれています。日本には体の具合が悪い時、白粥とともに梅干を食べるようにしている人もいます。梅干をそのまま食べると塩分のとりにすぎが心配ですが調味料として今回のようにペースト状にして、野菜（きゅうり、もやしの茹でたもの、わかめ等）と和えると塩分を抑えることができます。
(Y)