

日本の家常菜③

《为孩子做什么便当呢》

当放学回家的孩子将空空如也的便当盒摆在你的面前，并说一句“今天的便当真好吃！”，那真是一件令人心花怒放的事情。在此期里，我们就为您介绍四个用夏季菜蔬制做出来的、简单快速、明天就可以放进便当里的菜肴。

1 “鸡肉南瓜包”

I. 材料 (4 个)

○南瓜 250 g

○盐 少许

○鸡肉末 100 g

○淀粉 1 小勺

○调料 (大致标准)

酱油、酒、糖、水：各 1 大勺

II. 烹饪方法

① 将南瓜去芯去瓢，切成尖三角形。用保鲜膜将切完的南瓜包好，放入微波炉中加热五分钟，然后趁热将其碾成泥并撒盐。

② 将鸡肉末和调料放入锅中，中火加热并将其搅匀。肉色改变时将淀粉用一大勺水化开后倒入锅中，待汤汁浓稠后关火。

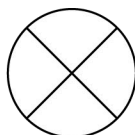
③ 将碾成泥的南瓜分为四等分，并放于保鲜膜上，然后将其铺开（直径为 10 厘米），接着将刚才做好的鸡肉末放进南瓜泥中间。最后连同保鲜膜一道收成包子状、扎紧口儿即可。

●南瓜的营养成分

在绿黄蔬菜中，南瓜富含丰富的维生素 A 和胡萝卜素，因此营养价值很高，有益于预防苦



尖三角形



日本の家庭料理③

「こどものお弁当のおかず」

空になったお弁当箱を差し出しながら「今日のお弁当美味しかった」と言われると、とても嬉しいものです。今回は、夏野菜を使い、手早く出来て、明日からのお弁当作りに役立つおかずとデザートを紹介いたします。

1 「かぼちゃの茶巾絞り」

I. 材料 (4 個分)

○かぼちゃ 250 g

○塩 少々

○鶏ミンチ 100 g

○片栗粉 小さじ 1

○調味料 (分量は目安)

醤油・酒・砂糖・水：各大さじ 1

II. 作り方

① かぼちゃはワタと種を取り除いてくし形に切ります。ラップをかけ電子レンジで 5 分加熱し、熱いうちにつぶして塩を加えます。

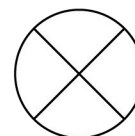
② 鍋に鶏ミンチと調味料を入れ、中火にかけてかき混ぜます。肉の色が変わったら大さじ 1 の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止めます。

③ つぶしたかぼちゃを 4 等分してラップにのせ、直径 10 cm くらいに広げて味付けした鶏ミンチを中央にのせます。ラップごと丸く包んで口を絞ると出来上がりです。

●かぼちゃの栄養

緑黄色野菜の中でビタミン A、カロチンを多量に含み、栄養価の高い野菜で夏バテなどに効果があります。

くし形



夏。

●如何选购南瓜

买整个南瓜的时候，最好选择颜色深绿（近似黑色）、拿起来很有分量的。要是切成两半卖的南瓜，则最好是选择瓜芯呈浓鲜的黄色，肉质厚实瓜瓢排列得整齐紧密，瓜籽儿湿润、不发干的南瓜。

●南瓜的保存方法

要是整个南瓜的话，放在阴凉处可以实现长期保存。要是切开的南瓜，就将瓜瓢和瓜芯去除后用保鲜膜包好，放进冰箱内的蔬菜室进行保存。

2 “蔬菜卷肉”

I. 材料（1人分）

○牛肉片儿 80g

[猪肉硬五花肉或熏猪肉（培根）亦可]

○蔬菜（胡萝卜 牛蒡 秋葵 扁豆 青椒等）

○色拉油 适量

○调料（大致标准）

酱油 1 小勺、味淋（日本甜料酒）2 小勺

II. 烹饪方法

①将牛肉片铺开，将切成长方形的蔬菜放在牛肉片上然后圈起来，用牙签穿牢固定。

②在平锅里放入 1/2 大勺色拉油，把牛肉卷带有牙签的一面先沾锅煎炒，待上色后翻炒至熟，后倒入调料，来回翻炒几下待调料均匀入味后即可。

3 “黄花嫩豆角”

I. 材料（2人份）

○嫩豆角 80g

○蛋黄 1个

○调料（大致标准）汤汁 1 大勺、糖 1 小勺、

●かぼちゃの選び方

丸ごとの場合は、緑色が濃く（黒に近い緑色）、重くずっしりしたものを選ぶと良いです。半分に切り売りされているものは、中身は黄色が濃く鮮やかなもので、種がしっかりとつまっていて肉厚で種の部分がかわいてないものが良いです。

●かぼちゃの保存方法

丸ごとの場合は、冷暗所で長期保存することが出来ます。切ったものは、種とワタを取り除いてからラップをして冷蔵庫の野菜室で保存します。

2 「野菜の肉巻き」

I. 材料（1人前）

○牛肉薄切り 80g

（豚バラ肉やベーコンでも良いです）

○野菜（にんじん・ごぼう・おくら・いんげん・ピーマンなど）

○サラダ油 適量

○調味料（分量は目安）醤油小さじ1・みりん小さじ2

II. 作り方

①牛肉を広げ、短冊切りにした野菜をのせて巻き、爪楊枝でとめます。

②フライパンにサラダ油を敷いて、牛肉の巻き終わりを下にして、焼き色がついたら返して火をとおり、肉を転がしながら調味料とからめて出来上がりです。

3 「さやえんどうの菜種煮」

I. 材料（2人前）

○さやえんどう 80g

○卵黄 1個

○調味料（分量は目安）

だし大さじ1、砂糖小さじ1、塩 少々



盐 少许

II. 烹饪方法

- ① 嫩豆角去筋摘净后焯一遍，再过冷水。
- ② 将嫩豆角和调料放入锅中，边煮边拌，直至汤汁只剩一丁点。
- ③ 将蛋黄倒入②中，边煮边拌，待汤汁煮干后即可。

4 附带介绍：用南瓜简单烹饪“甜白薯风味的南瓜”

I. (材料) 4 份

- 南瓜 250 g
- 糖 50 g
- 蛋黄 1 个
- 奶油 1 大勺
- 鲜奶油 50cc

II. 烹饪方法

- ① 将南瓜去芯去瓢，切成尖三角形。用保鲜膜将切完的南瓜包好，放入微波炉中加热五分钟，后拿出来趁热碾成泥。
- ② 将糖、蛋黄、奶油和鲜奶油倒入南瓜泥中拌匀。
- ③ 将拌匀的南瓜分成四等分，用手将其团成球状，便是一道“甜白薯风味的南瓜”。

※在今后的季节里，便当会很容易变馊，所以要特别小心。要是在菜肴还热的时候就装进便当并盖上盖儿的话，热气会再次接触食物从而促进食物变质，因此无论米饭还是菜肴，都一定要待其凉了以后再盖盖儿，这一点很关键。

(K)

II. 作り方

- ① さやえんどうは筋を取って、茹で水にとつてすぐに冷やします。
- ② 鍋にさやえんどうと調味料を入れて、混ぜながら汁が少し残る程度に煮ます。
- ③ ②に卵黄を加え混ぜながら汁けがなくなるまで煮ると出来上がりです。

4 おまけ：かぼちゃをつかった簡単「かぼちゃのスイートポテト風」

I. (材料) 4 個分

- かぼちゃ 250 g
- 砂糖 50 g
- 卵黄 1 個
- バター 大さじ 1
- 生クリーム 50 cc

II. 作り方

- ① かぼちゃはワタと種を取り除いてくし形に切ります。ラップをして電子レンジで 5 分加熱し、熱いうちにつぶします。
- ② 砂糖、卵黄、バター、生クリームを入れて混ぜます。
- ③ 4 等分して、手でボールのような形に整えたら「かぼちゃのスイートポテト風」の出来上がりです。

※これからの季節はお弁当が悪くならないように気をつけなくてははいけません。温かいものを入れてふたをした場合、湯気が再び食べ物に付くことで腐りやすくなるので、ごはんもおかずも必ず冷ましてからふたをすることがポイントです！ (K)