

## 日本の家常菜⑩

“油炒牛蒡丝・炖羊栖菜・炖干萝卜丝”

## “油炒牛蒡丝”

～热炒切成细丝的材料，用糖和酱油调味，并加进辣椒、使之带辣味的菜肴～

&lt;可供四人食用的材料&gt;

牛蒡	1根(约200g)
胡萝卜	1/2根(约50g)
五花肉	100g
红辣椒	1根



(调料的大致用量)

酱油	1.5大匙
白糖	1.5大匙
味淋	1大匙
芝麻油	适量
炒白芝麻	适量

～事前准备～

○将牛蒡的皮削去(用刀背)，再将其切成4～5厘米长的丝，之后将其浸泡于加有醋的水中大致10分钟，待涩味儿去除后，捞出来沥水待用。

○将胡萝卜的皮削去，再切成与牛蒡相同、4～5厘米长的丝。

○红辣椒去籽后切成小细圈儿。

○五花肉切成适合吃的大小。

◆做法◆

- ①将芝麻油倒入锅中，待油热后将五花肉放入锅中炒熟。
- ②放入牛蒡，将其炒透。
- ③放入胡萝卜，轻轻翻炒。
- ④加进味淋、白糖及红辣椒翻炒，最后倒入酱油，待汁液炖尽后即得。
- ⑤将炖得的牛蒡丝盛入适当的盛具内，撒上炒白芝麻便可。

## “炖羊栖菜”

&lt;可供四人食用的材料&gt;

干羊栖菜	25g
胡萝卜	1/2根
(约50g)	
油炸豆腐	一片



(调料的大致用量)

用于汤料的汤汁(鲣鱼)	2杯(400毫升) *
粉末亦可	
酱油	1.5大匙
白糖	1大匙

## 日本の家庭料理⑩

『きんぴらごぼう・ひじきの煮物・切り干し大根の煮物』

『きんぴらごぼう』

～干切りにした材料を油で炒め、砂糖と醤油で煮て唐辛子で辛味を利かせた料理～

&lt;4人分の材料&gt;

ごぼう	1本(约200g)
にんじん	1/2本(约50g)
豚バラ肉	100g
赤唐辛子	1本

(調味料の分量は目安)

醤油	大さじ1.5
砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1
ごま油	適量
いり白ごま	適量

～下準備～

○ごぼうの皮を削ぎ(包丁の背を使う)、4～5cmの長さで干切りにし、10分程水か酢水にさらしてアクを抜いてから水気をよくきります。

○にんじんは皮をむき、ごぼうに合わせて4～5cmの長さで干切りにします。

○赤唐辛子は種をとって小口切りにします。

○豚バラ肉は、一口大に切ります。

◆作り方◆

- ①鍋にごま油を熱し、バラ肉を入れて炒めます。
- ②ごぼうを入れて、よく炒めます。
- ③にんじんを入れて、かるく炒めます。
- ④みりん、砂糖、赤唐辛子を加えて炒め、最後に醤油を加え、汁気がなくなるまで炒めます。
- ⑤器に盛りつけて、いり白ごまをふりかけ完成です。

『ひじきの煮物』

&lt;4人分の材料&gt;

乾燥ひじき	25g
にんじん	1/2本(约50g)
油揚げ	1枚

(調味料の分量は目安)

だし汁(鰹)	2カップ(400ml)
--------	-------------

味淋 1大匙  
油 适量

### ～事前准备～

○将干羊栖菜放入大一些的、盛有很多水或温水的容器中，浸泡30分钟。待羊栖菜泡发以后，将其倒入浅筐中洗净、沥水。

○将胡萝卜的皮削去，切成3厘米长的细条。

○将开水浇在油炸豆腐上以去油，再用厨房纸将其水分吸净，之后竖切为二，随后进一步将其切成细条。

### ◆做法◆

①将油倒入锅中，油热后将羊栖菜倒入锅中翻炒。

②加进汤汁，炖20分钟左右以炖尽汤汁。

③加进胡萝卜和油炸豆腐，再浇上味淋、并加白糖再炖一会儿，最后倒进酱油，待汁液炖尽后即可。

### “炖干萝卜丝”

#### <可供四人食用的材料>

干萝卜丝 40g  
胡萝卜 1/2根(约50g)  
油炸豆腐 一片

#### (调料的大致用量)

用于汤料的汤汁(鲣鱼) 2杯(400毫升) \*  
粉末亦可

味淋 1大匙  
酱油 1.5大匙  
白糖 1大匙  
芝麻油 适量

### ～事前准备～

○将干萝卜用清水涮一下，然后放进水中浸泡三十分钟以使其发起来。待发好后，捞出来沥尽水，之后将其切成容易吃的大小。

○将胡萝卜的皮削去，切成3厘米长的细条。

○将开水浇在油炸豆腐上以去油，再用厨房纸将其水分吸净，之后竖切为二，随后进一步将其切成长方块儿。

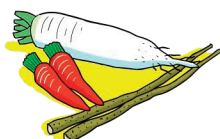
### ◆做法◆

①将芝麻油倒入锅中，待油热后将干萝卜丝和胡萝卜放进去热炒。

②加进汤汁，炖20分钟左右。

③加进味淋、白糖继续炖。最后倒入酱油，待汁液炖尽后即得。

(K)



\* 粉末でOK

醤油 大さじ1.5  
砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1  
油 适量

### ～下準備～

○乾燥ひじきは、大きい容器にたっぷりの水かめるま湯に入れて30分程浸してもどします。もどりましたら、ザルに移して洗い、よく水気を切ります。

○にんじんは、皮をむいてから3cmの長さに細切りにします。

○油揚げは、熱湯をまわしかけ油抜きをし、キッチンペーパーなどで水気を切り、縦半分に切ってから細切りにします。

### ◆作り方◆

①鍋に油を熱し、ひじきを炒めます。

②だし汁を加えて汁気がなくなるまで20分程煮詰めていきます。

③にんじんと油揚げを加え、みりん、砂糖を加え煮詰め、最後に醤油を加え煮汁がなくなったら完成です。

#### 『切り干し大根の煮物』

##### <4人分の材料>

切り干し大根 40g  
にんじん 1/2本(約50g)  
油揚げ 1枚

##### (調味料の分量は目安)

だし汁(鰹) 2カップ(400ml) \*粉末でOK  
みりん 大さじ1  
醤油 大さじ1.5  
砂糖 大さじ1  
ごま油 适量

### ～下準備～

○切り干し大根は、さっと水洗いをし、たっぷりの水に30分程浸してもどします。もどきましたら水気を切って、一口大に切ります。

○にんじんは、皮をむいてから3cmの長さに細切りにします。

○油揚げは、熱湯に1分程入れ表面の油を洗い流し、キッチンペーパーなどで水気を切ってから短冊切りにします。

### ◆作り方◆

①鍋にごま油を熱し、切り干し大根とにんじんを炒めます。

②だし汁を入れて20分程煮詰めます。

③みりん、砂糖を入れ煮詰めます。最後に醤油を加え煮汁がなくなったら完成です。

(K)