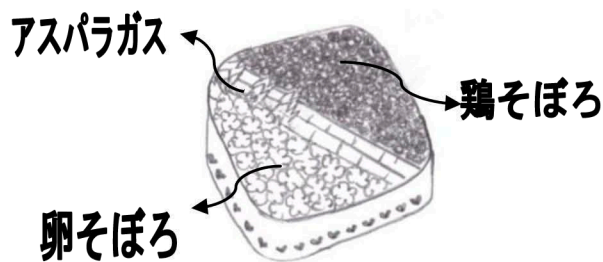


## 日本の家常菜⑬

### “鱼肉蛋松盒饭和饭团&豆皮寿司”

所谓鱼肉蛋松，是指将猪肉末、鸡肉末或鱼肉末及鸡蛋等材料烹饪后，制作而成的疏松食品。用鱼肉蛋松制作的盒饭，若再添上些许蔬菜的话，其营养不但十分均衡，而且色彩亦鲜艳悦目，属于简单易做的盒饭。因此，在这一期里，我们就打算为大家介绍一下鱼肉蛋松里最为基本的、用鸡肉松和鸡蛋松制作的蛋肉松双色盒饭（用芦笋配色）。

#### ★鱼肉蛋松的制作方法



（鸡肉松的材料）鸡肉末 120 克

（调料）油：适量，料理酒：1 小勺，

糖：1 小勺，盐：少许，

酱油：2 小勺，味淋：1 小勺

（制作方法）将油淋入锅内，后将鸡肉末放进锅内热炒，并用四根筷子边炒边将鸡肉末搅拌酥松。炒熟后，倒入料理酒以去味儿，之后顺次放糖、盐、酱油及味淋，并快速翻炒。待汁液炒干即得。

（鸡蛋松的材料）鸡蛋：1 个

（调料）油：适量，糖：1 小勺，酱油：少许

（制作方法）在鸡蛋里放进糖、酱油，并拌匀。在锅内淋进适量的油，之后将拌匀的鸡蛋倒入锅内，并用四根筷子边炒边搅拌鸡蛋，待

## 日本の家庭料理⑬

### 「そぼろ弁当とおにぎり & おいなり」

そぼろとは、豚や鶏のひき肉や魚、卵などを調理してパラパラに炒めた食品のことを言います。そぼろを使ったお弁当は、野菜を添えることで栄養のバランスがとれ、見た目にも色鮮やかで、簡単に作ることができるお弁当です。そこで、今回はそぼろの定番の鶏と卵の 2 色のそぼろ弁当（アスパラガス添え）をご紹介します。

#### ★そぼろ弁当の作り方

（鶏そぼろの材料）鶏挽肉 120 g

（調味料）油 適量、酒 小さじ 1、

砂糖 小さじ 1、塩 少々、

醤油 小さじ 2、みりん 小さじ 1

（作り方）鍋に適量の油をしき、箸 4 本を使って鶏挽肉をパラパラになるまで炒めます。火が通ったら、臭みを消すために酒を入れ、次に砂糖、塩、醤油、みりんの順で入れ手早く炒めます。汁気がなくなったら完成です。

（卵そぼろの材料）卵 1 個

（調味料）油 適量、砂糖 小さじ 1、醤油 少々

（作り方）卵、砂糖、醤油を混ぜます。鍋に適量の油をしき、混ぜたものを流しいれ、箸 4 本を使ってかき回しながらパラパラになるまで炒めると完成です。最後にアスパラガスを一口大に切り、軽く油で炒めます。

（盛り付け方）まず、ご飯を適量盛りつけます。その上に、鶏そぼろ、卵そぼろ、アスパラガスを盛りつけると、彩り鮮やかなそぼ

其変酥松即可。之后，将芦笋切成容易吃的大小，后加油轻炒。

(盛装方法) 首先，盛入适量的饭。其后，将鸡肉松、鸡蛋松以及芦笋摊在饭上，色彩鲜艳悦目的蛋肉松盒饭就算做好了。

此次，我们用的是春季时菜芦笋，其实用其它蔬菜亦未尝不可。忙的时候，可将切碎的韭菜放入鸡蛋里，做成菜蛋・鸡肉松来装盒饭，也是很不错的。

### ★用保鲜膜制作、简而易行的饭团子

#### (干鲑鱼馅儿版)

#### (材料)

米饭、  
适量的干鲑鱼削片、  
紫菜



## おにぎり

(调料) 酱油：适量

(制作方法) 将适量的干鲑鱼削片放入盘子中，后倒入少许酱油，拌匀后干即可。其次，将保鲜膜铺在饭碗里，并放入米饭（先放 2/3 的米饭）。之后将干鲑鱼馅儿放在米饭中间，并将其余 1/3 的米饭放进去。用保鲜膜将米饭包紧，捏成三角形状。后打开保鲜膜取出三角形状的饭团，用紫菜将其包好即可。

※用保鲜膜制作饭团子时，米饭粒不会粘在手上，所以制作简单，而且卫生。

此外，也可以用梅干、三文鱼或海带来当饭团子的馅儿。还有，用海带干丝代替紫菜来卷饭团子也是十分好吃的！制作美味简单的饭团子时，更可以根据各自的喜好，在米饭里撒进拌饭素来调味。当然，饭团子的形状并不一定非三角形不可，用保鲜膜包饭团子时，将两个口扭紧，就可以做出一个可

る弁当の完成です。

今回は春野菜のアスパラガスを使いまして、他の緑の野菜を使ってもいいです。忙しい時には、きざんだニラを入れた卵そぼろと鶏そぼろを盛り付けてもいいと思います。

### ★ラップで作る簡単おにぎりの作り方

#### (おかか編)

(材料) ご飯、鰹節適量、海苔

(調味料) 醤油適量

(作り方) お皿に適量の鰹節を入れ、醤油を入れて混ぜるとおかかの完成です。次に、お茶碗にラップをしき、2/3 までご飯を入れます。真ん中におかかを入れ、残りの 1/3 のご飯を入れます。ラップで包み、三角に握ります。ラップから取り出し、海苔を巻くと完成です。

※ラップを使うと、ご飯が手につくことはありません。簡単に作れ、かつ衛生的です。他に、中に入れる具は梅干しや鮭、昆布などをいれてもいいですね。そして、海苔の代わりにとろろ昆布を巻いても美味しいですよ！美味しく手軽に作れるおにぎりとしては、ご飯にお好みのふりかけを混ぜて作ったおにぎりもあります。さらに三角にこだわらず、ラップで包み、口を絞ると丸く可愛いおにぎりができます。大きさを工夫すると一口サイズの丸いおにぎりになります。お子様にはぴったりではないでしょうか。最近では、さまざまな形のおにぎりを作ることが出来る型が売っていますので、お好みの型を探してみるのも楽しいと思います。

爱的圆饭团。而且，还可以调节大小，制作一口就能吃下去的迷你饭团。想必这种饭团会很适合于小孩子们。最近，市面上有卖可以制作各种形状的饭团模型，去店里挑选几个自己喜欢的，也是很有意思的一件事。

## ★豆皮寿司（6 个）

### （醋米饭的材料）

米饭：约 300 克；炒过的芝麻：适量

### （调料）

醋：1.5 大勺，糖：1/2 大勺，盐：少许

（制作方法）将调料拌匀，后将拌匀的调料均匀地洒在热米饭上，并快速拌饭。后将炒芝麻撒于其上，拌匀即可。

### （包饭的材料）

豆皮（用于制作寿司的） 3 片

### （调料）

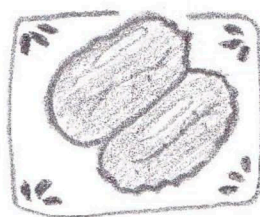
水：1 杯，速溶海带末：少许，糖：1 大勺，酱油：2 小勺，味淋：1/2 大勺

（制作方法）将豆皮放进开水里煮 3~5 分钟以去油，后捞出来沥水，并用厨房纸将其水分蘸干。将豆皮切成两半，并从中间将其撕开。在锅中放进水、速溶海带末、糖、酱油及味淋，之后将豆皮放进去煮，直至汁液煮干。待其冷却后，将捏成圆长型的醋米饭塞进豆皮中即可。

※天气渐暖，想必大家出门去公园等地的时候会越来越多吧，那时，做个盒饭带上，难道不是很好吗？

（K）

## ★おいなりの作り方（6 個分）



## おいなり

### （酢飯の材料）

ご飯約 300 g、炒りごま適量

### （調味料）

酢大さじ 1 と 1/2、砂糖大さじ 1/2、塩少々

（作り方）調味料を混ぜ、温かいご飯の上にまんべんなく回しかけ、手早く切るように混ぜます。炒りごまを振りかけ、軽く混ぜると完成です。

### （皮の材料）

油揚げ（おいなり用） 3 枚

### （調味料）

水 1 カップ、粉末昆布ダシ少々、砂糖大さじ 1、醤油小さじ 2、みりん大さじ 1/2

（作り方）油揚げを熱湯で 3~5 分煮て油分を抜きます。湯切りをして、キッチンペーパーを使い水気を軽く拭き取ります。二つに切り、中を割きます。鍋に水、粉末昆布ダシ、砂糖、醤油、みりんを入れて油揚げを汁気がなくなるまで煮ていきます。冷ましてから、俵型に整えた酢飯を詰めると完成です。

※これから、暖かくなり公園など外へ出かける機会も増えることと思います。そんな時、お弁当を作ってみてはいかがでしょうか。

（K）