

日本の家常菜⑮

“蒸蛋羹和什锦米饭”

本刊“日本家常菜”栏目曾连载了一段时间，从这一期起，我们将重新开设此栏目，为大家介绍用季节性时菜烹饪出来的、年纪大的人喜欢吃的各种日本家常菜之基本菜式，以冀能为那些从事护理工作、有机会烹饪日本家常菜的遗华归国者第二、三代，提供些许参考。

此外，还将新增【烹饪笔记】，为大家介绍日本独特的食材、时菜，以及烹饪要点等小知识。诚望此栏目能对您有帮助！

在这一回里，我们就打算为大家介绍“蒸蛋羹和什锦米饭”，并附添季节性的食材“鸭儿芹”（※1）。

“蒸蛋羹的材料及做法”（四人份）

鸡蛋：三个

【配料】

鸡脯肉（※2） 80 克

香菇 2 朵

鱼糕（※3） 4 片

鸭儿芹 4 根

银杏（煮好的） 4 粒

海鲜汤汁：3 杯（水 600 毫升、海带粉 1 大匙）

【调料】

白糖 1 小匙

盐 少许

酱油 2 小匙

① 将鸡脯肉切成一口一块，并用少许酱油和少许酒将其调拌入味。将香菇洗净，沥干水后切成薄片。鱼糕亦切成薄片，鸭儿芹切成 2 厘米长的段。

② 将鸡蛋打入小盒中，用筷子将其搅匀，注意不要搅出沫子，之后加进海鲜汤汁、调料，再次搅匀。其后，用滤茶网将其滤一遍，这样就可以蒸出清爽的蛋羹。

③ 将①和银杏均等地放进蛋羹杯（※4）中之后，再将②倒入蛋羹杯中。



ちやくし

日本の家庭料理⑮

「茶碗蒸しと五目ごはん」

これまで日本の家庭料理をお休みしてしまいましたが、今回新たに再開し、2、3世の方など介護の仕事で日本の家庭料理をつくる機会がある方にも参考にさせていただけるように、年配の方にも親しまれる和食の基本料理を季節の食材を取り入れて紹介します。

また、新たに料理メニューでは、日本独自の食材や季節の食材、作り方のポイントや豆知識を紹介いたします。是非これも役立てていただきたいと思

います。第一弾は「茶碗蒸しと五目ごはん」、季節の食材「三つ葉」（※1）を添えていただきます。

「茶碗蒸しの材料と作り方」（4人分）

たまご：3 個

【具材】

鶏むね肉（※2）：80 g

椎茸：2 枚

かまぼこ（※3）：4 枚

三つ葉：4 本

ぎんなん（水煮）：4 個

だし汁：3 カップ（水 600 ml と昆布粉末だし大さじ 1）



【調味料】

砂糖：小さじ 1

塩：少々

醤油：小さじ 2

① 鶏むね肉は一口大に切り醤油少々と酒少々で下味をつけます。椎茸は軽く洗って水気をきり、薄切りにします。かまぼこも薄切りにし、三つ葉は約 2 cm に切ります。

② ボウルに卵を入れて箸を使い泡をたてないように混ぜてから、だし汁、調味料を入れて更に混ぜます。この後、茶こしを使ってこすと滑らかな茶碗蒸しに仕上がります。

③ 器（※4）に①とぎんなんを均等に入れて

- ④ 在锅内放进水烧开。水最好是能淹到蛋羹杯的正中间。
- ⑤ 水沸后将③放入锅中，蒸 15 分钟。蒸到用竹签插进去时冒出透明的汁液既可。最后将鸭儿芹放在蛋羹表面便做得。

烹饪笔记

我们知道在中国也有类似蒸蛋羹这样的菜肴，但是敬请大家尝试一下日本式的蒸蛋羹。

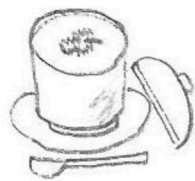
（※1）鸭儿芹・・・是春季至初夏这段时间的绿色应时香草类蔬菜。它常用来做清汤及日式拌菜；也用来点缀蒸蛋羹及盖浇饭。鸭儿芹无法一次用完，因此，可以将剩下的鸭儿芹插进杯口较深的杯子里，加水没其根须，这样鸭儿芹就会继续成活，同时也可以每天都用它来点缀各色菜食。



（※2）鸡脯肉・・・也有的家庭用虾来代替鸡脯肉，如果是这样的话，须将虾壳剥净，取出虾肠，焯过后沥干水再用。这样可以去腥。当然也可以既放鸡脯肉又放虾。

（※3）鱼糕・・・用磨碎的鱼（主要是白肉鱼）为原料，放盐后加热制成的鱼肉副食品。

（※4）蛋羹杯・・・蒸蛋羹的器具，是带盖儿的、类似于茶杯的瓷器。刚从蒸锅里取出的蛋羹杯很烫，所以需要将其放在一个小盘子上，并盖上杯盖儿以保温。



“什锦米饭的材料及做法”（四人份）

大米：2 量杯

【配料】

- 胡萝卜 1/4 根
牛蒡 1/4 根
魔芋块 1/4 块
油炸豆腐 1 片（※5）



から②を入れます。

- ④ 鍋に水を入れ沸騰させます。水の量は茶碗蒸しの器の真ん中くらいまでがつかるぐらいです。
- ⑤ 沸騰した鍋に③を入れ、約 15 分蒸します。竹串をさして透明な汁が出れば出来上がりです。最後に三つ葉をのせて完成です。

料理メモ

茶碗蒸しは中国でも似た料理があるかと思いますが、日本の味を一度是非お試しください。

（※1）三つ葉・・・春から初夏が旬の緑色の香草野菜で、お吸い物や和え物に用いられます。茶碗蒸しや丼ものに彩りを添えます。三つ葉は一度に使い切れないので、深いコップに根が隠れるほどの水に生け、毎日少しずついろいろな料理の彩りに使ってみましょう。

（※2）鶏むね肉・・・家庭によっては鶏肉の代わりに海老を入れるところもあり、その時は殻をむいて背わたをとり臭みをとるために熱湯でさっと茹で水気をきってから入れてください。鶏肉と海老を両方入れても良いです。

（※3）かまぼこ・・・魚（主に白身）のすり身を原料として塩分を加えて成型し、熱を加えたものです。



（※4）器・・・茶碗蒸しの器は、蓋付きの湯のみのような形です。鍋から出した後に、器が熱いので受け皿に載せ、冷めないように蓋を出します。

「五目ごはんの材料と作り方」（4人分）

米：2 カップ

【具材】

- にんじん：1 / 4 本
ごぼう：1 / 4 本
こんにゃく：1 / 4 枚
油揚げ（※5）：1 枚
しめじ：1 / 2 パック



真姫磨 1/2 袋

【調料】

海带粉 1 大匙

酱油 1.5 大匙

盐 少许

酒 1 大匙

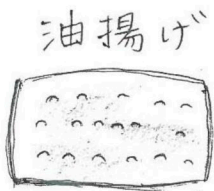
味淋 1 大匙

水: 2 量杯 (400 毫升)

- ① 将大米淘净，并放入竹篓中沥水。
- ② 将胡萝卜去皮，切成大约 2 厘米长的细丝；并将牛蒡去皮，之后将其斜着削成薄片（※6），并泡在水里以去涩味。
- ③ 将魔芋块焯过之后沥水，再将其切成 2 厘米长的细丝。油炸豆腐用开水浇过（去油）之后切成薄片。真姬磨轻轻洗一下后沥水，切掉菌柄头（根部），并撕成容易进食的大小。
- ④ 将大米及调料放进电饭锅中，加水。需一边搅拌一边注意将水加到刻度 2 之处。之后将上述配料平放在大米上，并开始，闷好后将米饭搅匀即得。

烹饪笔记

（※5）油炸豆腐 ……是将豆腐切成薄片后再油炸的一种食材。日本料理中的狐狸乌冬面和狐狸荞麦面、以及稻荷寿司都不能缺少这种油炸豆腐。



（※6）斜削成的薄片 ……指像削铅笔似的一边转动蔬菜一边斜削出来的、类似于细竹叶一般的形状。用牛蒡烹饪的菜肴（如酱油糖炖牛蒡丝），常常要将牛蒡削成这种形状。



下一期为您介绍“用秋刀鱼烹饪的菜肴及大酱汤”。(K)

【調味料】

昆布粉末だし：大さじ 1

醤油：大さじ 1 と 1/2

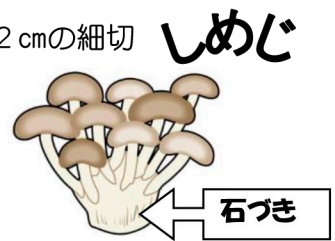
塩：少々

酒：大さじ 1

みりん：大さじ 1

水：2 カップ (400 ml)

- ① お米は水で研いでざるにあげます。
- ② にんじんは皮をむいて約 2 cm の細切りにし、ごぼうは皮をむいて、ささがき（※6）にしてからあくを抜くために水にさらします。
- ③ こんにゃくはお湯でさっと茹でて水気をきり約 2 cm の細切りにします。油揚げは熱湯をかけて水気をきり薄切りにします。しめじは軽く洗い水気をきり、石づき（根のまとまった部分）を切り落として食べやすい大きさに手でほぐします。
- ④ 炊飯器にお米と調味料を入れ、目盛り 2 のところになるよう調整しながら水を入れ全体をさっと混ぜます。その上に具材を平らにのせて炊きます。炊きあがったら全体にざっくりと混ぜて完成です。



料理メモ

（※5）油揚げ ……豆腐を薄切りにして油で揚げた食材で、日本食ではきつねうどんやきつねそば、稻荷寿司に用いられます。

（※6）ささがき ……野菜を回しながら鉛筆を削るようにして、笹の葉の形に薄く切る切り方のことを言い、ごぼうを使った料理（例：きんぴらごぼう）の時はこの切り方がよく用いられます。

今回は「さんまを使ったお料理とおみそ汁」をご紹介します。(K)