

日本の家常菜⑩ “豆腐、裙带菜(海菜) 酱汁和盐烤秋刀鱼”

大家好！大家是否喝酱汁呢？一提到日本的汤，就会让人联想到酱汁。因此，酱汁是日本人饭桌上不可少的东西。被称为代表母亲的味道而广为日本人喜爱的酱汁，其汤材也会因着地区及各家庭的不同而不尽相同。在这一期里，我们打算给大家介绍最为普遍的“豆腐、裙带菜酱汁”和代表着秋季时鲜的“盐烤秋刀鱼”。

“豆腐、裙带菜(海菜) 酱汁”的材料及做法 (4人份)

【材料】

豆腐：1 / 2 块（硬豆腐或嫩豆腐皆可）

新鲜裙带菜(海菜)：40 g

葱：适量

汤汁（※1）：4 杯

大酱：2 大勺加 2 小勺

日本の家庭料理⑩

「豆腐とわかめのみそ汁とさんまの塩焼き」

みなさん、みそ汁を召し上がっていますか。日本の汁物と言えは“みそ汁”というくらい食卓には欠かせないものになっています。おふくろの味と呼ばれ親しまれているみそ汁は地域や家庭によってだしや具材もさまざまです。今回は定番の「豆腐とわかめのみそ汁」と秋の味覚の代表「さんまの塩焼き」を紹介します。

「豆腐とわかめのみそ汁」の材料と作り方 (4人分)

【材料】

豆腐：1/2丁（木綿か絹ごしはお好みで）

生わかめ：40g

ねぎ：適量

だし汁（※1）：4カップ

味噌：大さじ2と小さじ2

1カップ=200cc

大さじ1=15cc

小さじ1=5cc

*調味料によって重量が異なります。

例：味噌は、

大さじ1=18g 小さじ1=6g

1 杯=200 毫升

1 大勺=15 毫升

1 小勺=5 毫升

*因调料的不同，其重量也不尽相同

例如：大酱

1 大勺=18g、1 小勺=6g



- ① 将豆腐切成 1.5 厘米大小的方块（※2）。用开水将裙带菜烫一下以去其腥味，之后洗净沥水，并切成容易吃的大小。将葱横切成 2 毫米大小的葱花（※3）。
- ② 汤汁倒入锅中加热，之后放入豆腐和裙带菜开一个开，在用滤茶网滤大酱（※4），并让其化入汤汁中。
- ③ 汤开之前加进葱花，关火。之后盛进碗中即可。

- ① 具を切る。豆腐は1.5 cm 角のさいの目（※2）に切ります。生わかめは臭みをとるためさっと熱湯をかけ、水で洗ってから水気を切り、食べやすい大きさに切ります。ねぎは2mm 幅の小口切り（※3）にします。
- ② だし汁を火にかけ、豆腐とわかめを入れてさっと火を通します。茶こしを使い、だし汁に味噌（※4）を溶かします。
- ③ 沸騰する直前にねぎを加えて、火を消します。お椀について完成です。

烹饪笔记

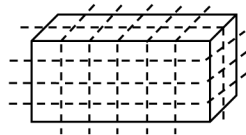
(※1) 汤汁的做法

A 用干制鲑鱼削做的话：所谓干制鲑鱼削，就是指将鲑鱼熏烤、晒干后削出来鱼削。将 4 杯水倒进锅中加热，在水开之前将 20g 鲑鱼削撒进锅中，水开后关火，并等 2~3 分钟。待鲑鱼削沉入锅底后，用滤网把沉淀的鱼削滤出。若选用茶袋装鲑鱼削的话，就用不着过滤了。

B 用小熟鱼干做的话：所谓小熟鱼干，就是将小沙丁鱼等小鱼儿煮熟后并晒干。将 4 杯水和去头、去肚肠的小熟鱼干（大的话 8 条、小的话 12 条）倒进锅中加热。水开后，用小火煮 5 分钟左右。关火后将小熟鱼干取出。

C 用海带做的话：将 4 杯水和 10g—20g 海带倒进锅中。用凉水的话，将海带放在水中浸泡 10 个小时左右，然后取出海带；用热水的话，将海带浸泡 30 分钟后，在用小火煮，水开之前，将海带取出。海带上的白粉是海带本身的鲜味成分，千万别把它洗掉。

D 用简单的、市面上出售的汤汁粉来做的话：将 4 杯水倒进锅中加热，水开后，将适量的汤汁粉倒入锅中即可。

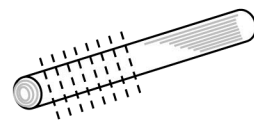


(※2) 方块形・・・即切

成色子形状。

(※3) (从一刀) 横切・・・

指按照一定的尺寸来切圆而细长的蔬菜。



(※4) 一人份的基准是 2 小勺。加进大酱后，不要把汤煮沸，乃是使大酱汤好喝的秘诀。

这次给大家介绍了豆腐和裙带菜汤汁的做法。还可以用其它蔬菜（洋葱或萝卜等）还有蘑菇类、贝类等材料来做大酱汤。请大家找一找自己喜欢的大酱汤材。尽管要花费一些时间，可是从汤汁开始做起的大酱汤十分好喝，敬请大家尝试着做做看。

料理メモ

(※1) だし汁の作り方

A かつお節から作る：かつお節は、鰹を薫製にして乾燥させたものを削ったものです。鍋に水4カップを入れて火にかけます。沸騰直前にかつお節20gを加え、沸騰したら火を止めて2~3分そのままにしておきます。かつお節が沈んだら、こし器を使ってこします。かつお節をお茶パックに入れれば、こし器を使ってこさなくても大丈夫です。

B 煮干しから作る：煮干しは、かたくちいわしなどの小魚を煮て干したものです。鍋に水4カップと煮干し(大きいもので8本位、小さいものなら12本位)を頭とはらわたを取って入れ、火にかけます。沸騰したら、弱火にして5分位煮ます。火を止め煮干しを取り出します。

C 昆布から作る：鍋に水4カップと昆布10g—20gを入れます。水出しは、そのまま昆布を10時間位つけておき、その後で昆布を取り出します。お湯出しは、昆布を30分位つけておき、その後で弱火にかけます。沸騰直前に昆布を取り出します。昆布の表面についた白い粉はうまみ成分なので絶対に洗い流さないでください。

D もっと簡単に市販のだしの素から作る：鍋に水4カップを入れて火にかけます。沸騰したら、のだしの素を適量入れます。

(※2) さいの目切り・・・サイコロ状に切る方法。

(※3) 小口切り・・・丸くて細長い野菜を一定の幅で切る方法。

(※4) 一人分の目安は小さじ2。味噌を入れてから、煮立たせないのが美味しく作るポイント。

今回、豆腐とわかめのみそ汁を紹介しましたが、他に野菜(玉ねぎや大根など)、きのこ類、貝類などを入れるみそ汁などもあります。自分の好みの具を探してみてください。少々時間はかかりますが、だしから作るみそ汁の味は美味しいので、是非試してみてください。

“盐烤秋刀鱼”的材料及做法（1 人份）

【材料】

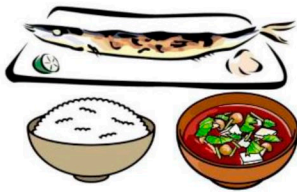
秋刀鱼：1 条

盐：适量

萝卜泥：适量

酸橘：1/2 个

油：适量



- ① 将铁丝网烤架打开，并涂抹适量的油。（※5）
- ② 在秋刀鱼（※6）的正反面撒盐，之后分别斜划 2~3 个口子。
- ③ 一面烤 7 分钟，另一面烤 8 分钟。
- ④ 之后将其拿出放在盘子上（※9）即可。喜欢的话，可以撒一些酸橘汁（※7），并就着萝卜泥（※8）一起吃。

烹饪笔记

（※5）加热铁丝网烤架的话，秋刀鱼就不容易粘网了。

（※6）如何选择秋刀鱼……眼睛透亮、鱼身肥厚、鱼肚子发光、鱼背呈黑青色的，乃是新鲜秋刀鱼。

（※7）乃秋季结果的柑橘类果物。在使用以前挤汁的话，其味清香爽口。

（※8）将萝卜削皮后用金属擦子擦出来的萝卜。有帮助消化的作用，据说跟油腻的食物一起食用，有益于身体健康。有时候会跟天麸罗或日式汉堡牛肉饼一道出现在餐桌上。

（※9）摆放方法……秋刀鱼头在左、鱼肚子面向吃饭的人；酸橘为了便于挤汁，最好切成两半；萝卜泥沥水后放在盘子边缘。（敬请参考插图）

下一期给大家介绍“萝卜炖鰻鱼和醋拌凉菜”。

(K)

「さんまの塩焼き」の材料と作り方（1人分）

【材料】

さんま：1匹

しお
塩：適量

大根おろし：適量

すだち：1/2個

あぶら
油：適量

- ① 網焼きグリルに火をつけ、油を適量塗りま
す。（※5）
- ② さんま（※6）の両面に塩をふり、両面に2~
3カ所斜めに切れ目を入れます。
- ③ 片面を約7分、もう片面を約8分焼きます。
- ④ 焼き上がったら器にのせ（※9）完成です。
お好みで、すだち（※7）をしぼったり、大根
おろし（※8）と一緒に召し上がってくださ
い。

料理メモ

（※5）網を熱しておく、さんまがくっつきにく
くなります。

（※6）さんまの選び方……目が透き通っている。
どつあつ
胸に厚みがある。腹の部分が光っている。背中
が青黒い。

（※7）秋頃に実がなる柑橘類。食べる直前に
しぼさわやかな香りと酸味が加わります。

（※8）大根の皮をむき、下ろし金ですり下ろした
もの。消化を助ける働きがあるので、脂っぽ
いものと一緒に食べると良いと言われています。
てんわぶらや和風ハンバーグなどに添えられて
いることもあります。

（※9）盛りつけ方……さんまは頭を左、腹を手
前に向けます。すだちは絞りやすいように半分
にカットし、大根おろしは水気を切って器の端に
盛りつけます。（絵を参考にしてください。）

次回は「ぶり大根と酢のもの」です。

(K)