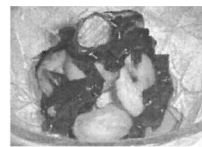


## 日本の家常菜⑦




### “萝卜炖鲷鱼”及“醋拌黄瓜裙带菜”

在这一期里，我们要给大家介绍一下用这个季节里肥美的鲜鱼“鲷鱼”（※1）和萝卜做出来的、典型的冬季菜肴“萝卜炖鲷鱼”。以及，制作方法简单，跟较油腻的菜肴一起吃时十分爽口的、具有代表性的日本凉菜“醋拌黄瓜裙带菜”。



#### 萝卜炖鲷鱼（4人份）

##### 【材料】

	切成块状的鲷鱼	4 块
	萝卜	半根
	生姜	少许

##### 【调料】

水	1 杯	糖	2 大勺
酱油	2 大勺	料理酒	1 大勺

##### 【烹饪方法】

- ① 将鲷鱼放入开水中以去腥味儿，当其表面颜色变白时立刻捞出来，然后，用凉水过一下，在把水沥净。
- ② 萝卜去皮，切成大约 1.5～2 厘米宽的圆块儿，之后再将其圆块儿切成一半（如图所示），然后将其刮圆（※2）。在锅内倒入冷水（可淹过萝卜即可），并用中火炖二十分钟左右。用竹签扎萝卜时能轻而易举地穿透即可。要是感觉还有点硬，就再炖一会儿。
- ③ 将调料放入锅内，盖上小锅盖（※3）后炖十五分钟左右。之后将切成细丝的生姜（※4）和鲷鱼放进锅内再炖五分钟。
- ④ 盛入盘内即得。

##### 笔记

（※1）根据生长阶段的不同而有着不同的名字，也被称为“发迹鱼”。同时根据地区的不同，其叫法也不尽相同。比如在关东，其有着稚鲷鱼→幼鲷鱼→小鲷鱼→鲷鱼这样的叫法。从 12 月到 1 月为冬鲷季节，味道肥美，在超

## 日本の家庭料理⑦

### 「ぶり大根ときゅうりとわかめの酢のもの」

今回は、この時期 油 がついておいしい 魚 “ぶり”（※1）と大根を使った冬の代 表 的 な日本料理の「ぶり大根」。そして、簡単に作れて、油っこい料理とあわせると、さっぱりした 食 感 でいただける日本の代 表 的 な酢の物「きゅうりとわかめの酢の物」をご紹介します。

#### ぶり大根（4人分）

##### 【材料】

ぶりの切り身	4 切れ	大根	1/2 本
生姜	少々		

##### 【調味料】

水	1 カップ	砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 2	酒	大さじ 1

##### 【作り方】

- ① ぶり（※1）は臭みを取るために熱湯に入れ、表面の色が変わったらすぐに取り出します。その後、水にさっとくぐらせ、水気を切ります。
- ② 大根は皮をむき、約 1.5～2cm 幅に輪切りにしてさらに半分に切り（左図）、面取り（※2）をしま

す。

に大

根がつかるくらいの水を

入れて 中 火 にか け 20

分 くら い 下 茹 で を し ま

す。竹 串 を 大 根 に 刺 し た 時 に す っ と 通 る ぐ ら い

に な っ て い れ ば い い で す。ま だ 硬 い と き は、も う

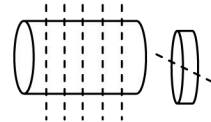
少 し 煮 て く だ さ い。

- ③ 鍋に調味料と大根を入れ、落とし蓋（※3）をして15分くらい煮ます。そして、細切りにした生姜（※4）とぶりを入れて更に5分くらい煮ます。

- ④ 器に盛りつけ完成です。

##### メモ

（※1）成長とともに名前が変わる「出世魚」と言われています。地域によって呼び方が異なりますが、例えば関東の場合、わかし→いなだ→わらさ



市也常常有卖的。

(※2) 这是一种巧计，意即薄薄地将切出来的蔬菜截角刮圆。这样放进锅内煮的时候，就不会因彼此相互碰撞而破坏其形状。做炖菜时常常用这一方法切菜。

(※3) 做炖菜时常常用的、比锅小一圈的盖子。盖上这种小锅盖，就容易使菜入味。一般用木制盖子来作小锅盖，不过，也可以用烤箱防焦纸来代替。

(※4) 放生姜可以去鱼腥。

### 醋拌黄瓜裙带菜 (4人份)



#### 【材料】

- 黄瓜 2根
- 盐腌裙带菜(※5) 适量

#### 【调料】

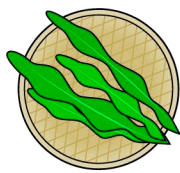
- 盐 2小勺 糖 2大勺
- 醋 3大勺 酱油 少许

#### 【烹饪方法】

- ① 将黄瓜切成薄片，加进少许盐轻轻柔拌。之后放十分钟左右。待黄瓜变软后将水分挤出。
- ② 将裙带菜洗净后稍稍焯一下，待沥尽水后将其切成容易入口的大小。
- ③ 加糖、醋、酱油，拌匀。之后加进黄瓜和裙带菜再次拌匀。
- ④ 将其盛进碟子中即可。

#### 烹饪笔记

(※5) 新鲜裙带菜(从海里捞上来、未经加工、有海腥味的裙带菜)与干裙带菜(将新鲜裙带菜晒干、遗留有香味的裙带菜)不同，而盐腌裙带菜则是将新鲜裙带菜焯过之后，让其颜色由褐色变成醒目的绿色，并待其冷却后撒上盐腌制出来的。盐腌裙带菜在冷藏室下可保存2至3个月，而冷冻则可以保存一年左右。此外，市面上也出售将盐腌裙带菜洗过之后晒干、切短的裙带菜。(K)



→ぶりという具合です。12月から1月は寒ぶりとしておいしい時期でスーパーでもよく見かけるようになります。

(※2) 野菜を切った面の角を薄く削ぎ切ることを言います。鍋の中で食材があたっても煮くずれないようにするための一手間です。主に煮物料理に用いられる切り方です。

(※3) 煮物を作るときに使われ、鍋より小さい蓋を材料にのせることで、味が全体に染みこみやすくなります。一般的には木蓋を使いますが、オーブンのシートなどでも代用できます。

(※4) 生姜を入れることで魚臭さがとれます。

### きゅうりとわかめの酢の物(4人分)

#### 【材料】

- きゅうり 2本 塩蔵わかめ(※5) 適量

#### 【調味料】

- 塩 小さじ2 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ3 醤油 少々

#### 【作り方】

- ① きゅうりを輪切りにして、塩を加えて軽くもみまします。10分くらい置き、しんなりしてきたら水気を絞ります。
- ② わかめを水洗いして、さっと湯通しをします。そして、水気を切ってから食べやすい大きさに切ります。
- ③ 砂糖、酢、醤油をよく混ぜ合わせ、きゅうりとわかめと和えます。
- ④ 器に盛りつけ完成です。

#### 料理メモ

(※5) 生わかめ(海から採取したそのままの香りがある)、乾燥わかめ(生わかめを乾燥させたもので香りが残っている)と区別して、生わかめを湯通しして褐色から鮮やかな緑色にしてから、冷やして塩をまぶしたものです。冷蔵で2-3か月、冷凍で1年程度日持ちします。また、主に塩蔵わかめを水洗いして乾燥させたカットわかめも売られています。(K)