

日本の家常菜食⑱

“筑前煮和凉拌菜花”

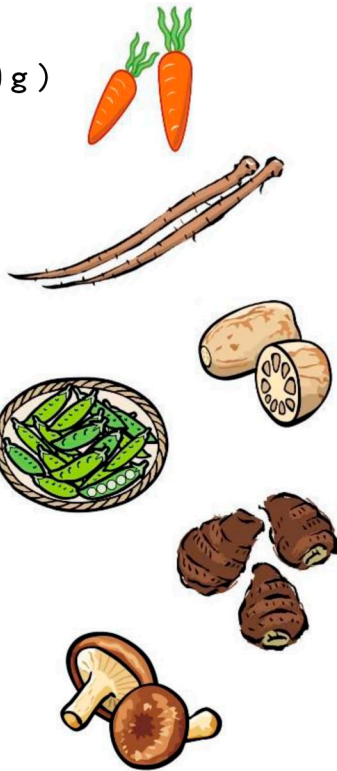
除了九州地区以外，日本人都把一种用很多根菜类蔬菜煮出来的食物叫做筑前煮。而在九州地区则称之为“嘎每煮”。

敬请大家连着喜报春讯的菜花一道，尝试着做一做日本的传统菜肴。

筑前煮的做法（4 人份）

【材料】

鸡腿肉	1 块（300 g）
胡萝卜	1 根
牛蒡	1/2 根
藕	200 g
魔芋豆腐	1/2 块
荷兰豆	适量
芋头	4 个
冬菇	4 朵



【调料】

油	适量
糖	2 大勺
酱油	2 大勺
酒	2 大勺
海鲜汤汁	3 杯

【做法】

- ① 将鸡腿肉切成容易吃的大小，之后放进加了油的炒锅里炒到变色，暂时盛出。
- ② 将胡萝卜也切成容易吃的大小。
- ③ 用刀背刮去牛蒡的皮，斜着将其切成薄片，然后将其浸泡在水里。
- ④ 藕去皮，切成大约 5 毫米宽的圆片，之后将其浸泡在醋水里。
- ⑤ 将魔芋豆腐切成 5 毫米厚的条，之后焯一会儿以去腥味儿。（※ 1）
- ⑥ 荷兰豆洗净去筋，之后稍稍焯一下。
- ⑦ 将芋头的头尾稍稍切掉一部分，放进微波炉内热约十分钟（※ 2），之后取出剥皮。
- ⑧ 用厨用餐巾擦拭冬菇去污。
- ⑨ 将除了鸡腿肉和荷兰豆以外的所有蔬菜都

日本の家庭料理⑱

「筑前煮と菜の花のおひたし」

筑前煮とは九州地方以外のところでは呼ばれている、根菜類をたくさん入れて作る煮物です。九州地方では「がめ煮」と呼ばれています。春を知らせる菜の花とあわせて、日本の伝統的な料理づくりを是非お試しください。

筑前煮の作り方（4人分）

【材料】

鶏もも肉 1 枚（300 g）	にんじん 1 本
ごぼう 1/2 本	れんこん 200g
こんにゃく 1/2 枚	絹さや 適量
里芋 4 個	しいたけ 4 枚

【調味料】

油 適量	砂糖 大さじ 2
醤油 大さじ 2	酒 大さじ 2
だし汁 3 カップ	

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大より大きく切り、油をひいた鍋で色が変わるまで炒めて、一端取り出します。
- ② にんじんは皮を剥いて一口大に切ります。
- ③ ごぼうは包丁の背で皮を削ぎ、斜め薄切りにしてから水にさらします。
- ④ れんこんは皮を剥き、約 5mm 幅に輪切りにしてから酢水につけます。
- ⑤ こんにゃくは約 5mm 幅に切り、更に臭みを取るために熱湯で少し茹でます。（※ 1）
- ⑥ 絹さやは筋を取って、熱湯でさっと茹でます。
- ⑦ 里芋は、上下を少し切り落とし、電子レンジ（※ 2）で約 10 分温めてから皮を剥きます。
- ⑧ しいたけはキッチンペーパーを使い、汚れを拭き取ります。
- ⑨ 鶏もも肉と絹さや以外の具材を全て鍋に入れ、油以外の調味料を加え、落としぶたをし

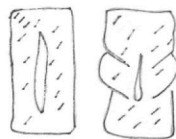


放进锅内，加进除了油以外的所有调料，之后盖上一个锅盖。其间须将锅内的材料翻搅几次以让其进味儿。一直煮到蔬菜熟了为止。

- ⑩ 待蔬菜煮熟后加进炒过的鸡腿肉，煮到不见汤汁为止。
- ⑪ 盛出，撒上焯过的荷兰豆为这道菜增添色彩，即得。

小笔记

※1 在切好的魔芋豆腐中间横切一道缝，之后从缝中将其从下到上翻一个个儿，就会变成毛线针织出的形状。有时间的话，敬请试一下。



※2 用微波炉可以使材料更容易煮透，还更容易剥皮，从而使烹饪变得轻松容易。

凉拌菜花 (4 人份)

【材料】

菜花 (※3) 200g (一把)
干制鲑鱼屑 适量

【调料】

海鲜汤汁 1/2 杯
酱油 少许

【做法】

- ① 稍稍清洗菜花，并将其横切成一半。
- ② 在锅里加进 1 杯水，沸腾后放少许盐 (※4)，之后放入菜花焯。水开后取出浸泡在冷水里。
- ③ 之后捞出沥水，并将其切成容易吃的大小。
- ④ 用海鲜汤汁、酱油浇在菜花上拌匀，盛在盘中，并撒上干制鲑鱼屑即得。

小笔记

※3 是 2~3 月春季的代表性蔬菜。带有少许苦味儿和微弱辣味儿。

※4 焯的时候加入少许盐，可使菜花保持鲜艳的绿色。 (K)

ます。途中で数回全体に味が染みこむように鍋の具材を混ぜながら、野菜に火が通るまで煮ます。

- ⑩ 火が通ったら、軽く炒めた鶏もも肉を入れ、煮汁がなくなるまで煮ます。
- ⑪ お皿に盛りつけ、彩りを添えるために茹でた絹さやをのせて完成です。

×E

※1 こんにゃくの真ん中に切り込みを入れて、くると一回中に通すと手編みの様な形になります。時間のある時に、試してみてください。

※2 電子レンジを使うことで、火の通りがはやくなったり、食材の皮が簡単に剥けたりと、手軽に食材の調理ができます。

菜の花のおひたし (4 人分)

【材料】

菜の花 (※3) 200g (一把)
かつお節 適量



【調味料】

だし汁 1/2 カップ
醤油 少々

【作り方】

- ① 菜の花を軽く洗い、半分に切ります。
- ② 鍋に水 1 カップを入れ、沸騰したら塩を加えて (※4)、菜の花を入れます。再び沸騰したら鍋から取り出し冷水に入れます。
- ③ 水気を絞り食べやすい大きさに切ります。
- ④ だし汁と醤油を混ぜて菜の花と和えます。器に盛りつけ、かつお節をふりかけて完成です。

×E

※3 2~3 月を代表する春野菜。少しの苦みとかすかな辛みがあります。

※4 茹でるときに塩を入れることで菜の花の緑色が鮮やかに残ります。 (K)

日本の家常菜～各种食品的切法～

迄今为止我们为大家介绍过的各种家常菜菜谱中，出现了很多不同的切法。在这一期里，我们打算把以往介绍过的、外加烹饪书及烹饪杂志上登载的切法，给大家做一个归纳总结。

希望大家能够通过看烹饪书及烹饪杂志，给自己增加一些日本

家常菜的菜色。



日本の家庭料理から～食材の切り方～

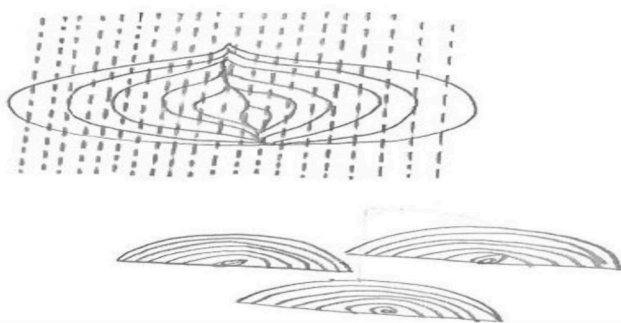
これまで紹介してきたお料理の作り方の中には、いろいろな食材の切り方が出てきました。今回は、今までの記事に出てきた食材の切り方に加えて、お料理の本や雑誌などでよく見かける切り方をまとめてみました。

皆さん、お料理の本や雑誌などを見て、おいしい日本の家庭料理のレパートリーを増やしてみたいはいかがでしょうか。

切成薄片

うすぎ 薄切り

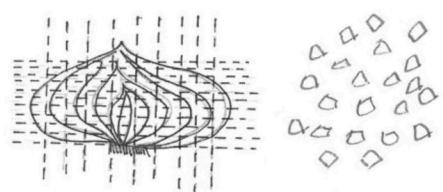
はしからうすく切ること(从一头切下，切成薄片)。



切成小碎

みじん切り

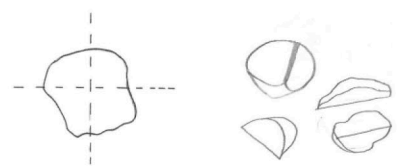
こま細かく切ること(切得很细碎)。



切成易食的大小

ひとくちだい 一口大に切る

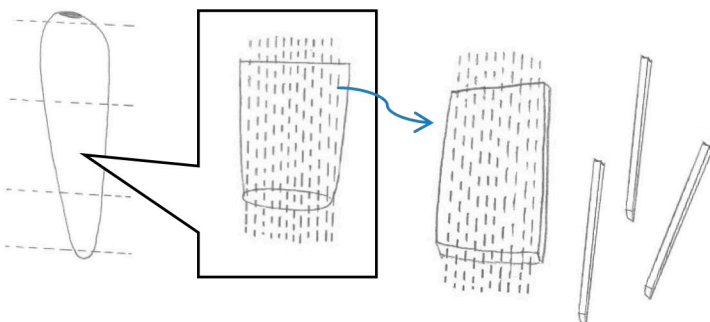
一口で食べられる大きさに切ること(切成可以一口吃进嘴里的大小)。



切成细条 切成丝

ほそぎ 細切り ほそなが 細長く切ること。
切成细长的条状

せんぎ 千切り 細切りより細く切ること。
切成比细条更细的丝

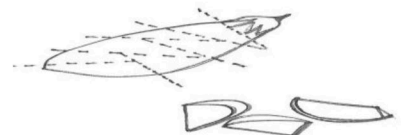


杂

らんぎ 乱切り

やさい ふきそく かたち 野菜を不規則な形に切ること。

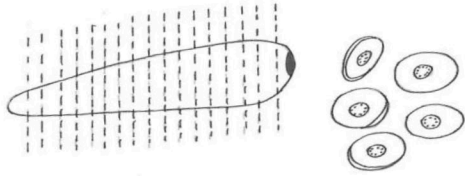
(形は違うが大きさはそろえる) 将蔬菜切成不规则的形状 (形状不同但大小要统一)



切成圓片

わぎ 輪切り

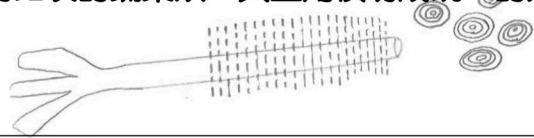
まる ぼうじょう 丸い棒状の野菜を端から直角に一定の幅で切ること。
将长圆形蔬菜从一头直角横切成统一的大小



横切

こくちぎ 小口切り

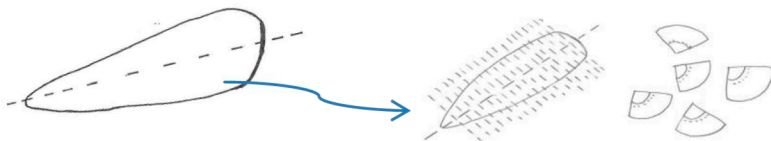
細長い野菜を端から直角に一定の幅で切ること。
将细长的蔬菜从一头直角横切成统一的大小



切成银杏状

いちょうぎ いちょう切り

切り口が丸いものを縦に十文字に切り、端から直角に一定の厚さで切ること。
将切成圆形的蔬菜竖着按十字、从一头直角切成统一的薄厚

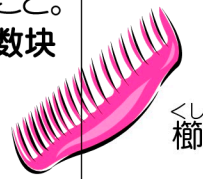
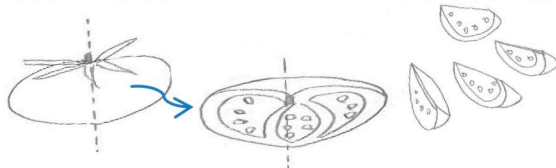


イチョウの葉

切成梳子状

くし切り

丸い野菜を縦半分にし、中央から等分に切り分けること。
将圆形蔬菜竖切成一半，再从中间将其等分着切成数块

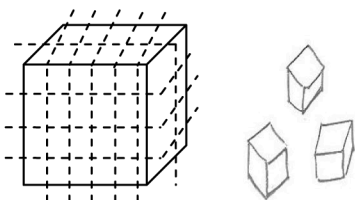


くし 櫛

切成块儿

さいのめぎ さいの目切り

サイコロ状に切ること。
切成色子大小的方块儿



削成薄片

ささがき

細長い野菜をクルクルと回しながら鉛筆を削るようにして
笹の葉のような形に薄く切ること。
一边转动细长蔬菜一边像削铅笔那样将其削成细竹叶形

