

日本の家常菜②⑩ “冷瀬猪肉拌夏季时菜” 和 “毛豆米饭”

在这一期里，我们要为大家介绍一个最适合于夏天进食、肉与蔬菜搭配得绝佳的清淡菜肴，以及营养丰富的毛豆米饭。敬请大家试着做做看。

冷瀬猪肉拌夏季时菜（4 人份）

【材料】

秋葵 8 根

芹菜 1/2 根

蕻荷 2 朵

迷你西红柿 8 个

豆芽 1/2 袋

猪肉薄片 400 克

【调料】

调味醋（酱油 2 大勺・醋 2 大勺・海鲜汤汁 2 大勺・柠檬汁（少许））

熟芝麻 适量

【烹饪方法】

- ① 将秋葵用水洗净，切去茎部，并用盐将其细毛搓去后焯一分钟。之后擦去水气，并横切成环状。
- ② 将芹菜去叶（※1）后洗净，沥去水气后去筋络，并切成薄环状。
- ③ 将蕻荷洗净，之后将其竖切成两半，再切成薄丝，之后浸水，最后捞出沥水。
- ④ 将迷你西红柿洗净，去水气，摘蒂后一切为二。
- ⑤ 将豆芽稍微焯一下后倒入筐箩中沥水。
- ⑥ 将猪肉焯到颜色变白，之后倒入筐箩中沥水。
- ⑦ 将酱油・醋・海鲜汤汁・柠檬汁倒在一起，就变成调味醋。
- ⑧ 将秋葵、芹菜和蕻荷倒入⑦中，拌匀。
- ⑨ 将豆芽、猪肉顺次摆进盘子中，盘子边上



日本の家庭料理②⑩ 「豚の冷しゃぶと夏野菜の和え物」と「枝豆ごはん」

今回は夏にぴったり、肉と野菜がバランス良くさっぱりといただけるお料理と、栄養豊富な枝豆のご飯をご紹介します。是非、お試下さい。

豚の冷しゃぶと夏野菜の和え物（4 人分）

【材料】

オクラ 8 本 セロリ 1/2 本

みょうが 2 個 ミニトマト 8 個

もやし 1/2 袋 豚薄切り肉 400 g

【調味料】

ポン酢（醤油大さじ2・酢大さじ2・だし汁大さじ2・レモン汁（少々）） いりごま 適量

【作り方】

- ① オクラは水で洗い、茎つきの部分を切り、塩で擦り産毛を取ってから、熱湯で1分くらい茹で、水気をふき取り、薄い輪切りにします。
- ② セロリは葉の部分を切り落として（※1）から洗い、水気をきり、筋をとって薄い輪切りにします。
- ③ みょうがは洗い、縦半分に切ってから薄く切り、水にさらしてから、水気をきります。
- ④ ミニトマトは水で洗い、水気をきり、ヘタを取ってから半分に切ります。
- ⑤ もやしは熱湯でさっと茹でて、ザルにあげ、水気をきります。
- ⑥ 豚肉は熱湯で白っぽく変わるまで茹でて、ザルにあげ、水気をきります。
- ⑦ 醤油・酢・だし汁・レモン汁を合わせ、ポン酢を作ります。
- ⑧ ⑦にオクラとセロリとみょうがを入れ、混ぜます。
- ⑨ 皿に、もやし、豚肉の順で盛り、周りにミニトマトを飾り、⑧といりごまをかけて完成です。

点缀迷你西红柿，撒上⑧和熟芝麻即可。

毛豆米饭（4人份）

【材料】

毛豆（※2） 150 克～200 克
大米 2 合 水 2 合的量

【调料】

盐 适量 海带汤汁 1 大勺

【烹饪方法】

- ① 将毛豆两头的豆荚稍稍切去，之后放进盆里，撒上盐后摇几下使盐分均匀渗入（※3）。
- ② 将①焯 3 分钟左右，之后放入筐箩中冷却，再将毛豆从豆荚里剥出来。
- ③ 将大米淘好，之后倒进筐箩里。
- ④ 将大米、水及海带汤汁倒入电饭锅内并拌匀，之后将②的毛豆放进去，最后放进 2、3 个豆荚就可以开始焖饭了（※4）。
- ⑤ 待饭焖好后，将豆荚挑出来之后搅拌均匀。
- ⑥ 将饭盛入饭碗内即可。

【笔记】

※1 将芹菜叶切碎，加进小干白鱼、调料（酱油、糖、喜欢的话还可以加一点辣油）后炒干，就可以成为一道营养丰富的拌饭料。

※2 毛豆是还未成熟的黄豆，属于绿黄色蔬菜，兼容豆子和蔬菜二者的营养成分，因此是营养价值很高的食品。富含蛋白质、维生素 B1、钾、食物纤维及铁质等营养成分。在商店买毛豆时，请注意选择豆荚颜色呈深绿的。

※3 经撒盐后再焯，可以使毛豆的颜色更鲜亮。

※4 放进豆荚去焖饭，可以使米饭焖出来时带着毛豆的清香。

(K)



枝豆ごはん(4人分)

【材料】

枝豆（※2） 150g～200g
米 2 合 水 2 合分

【調味料】

盐 适量 昆布だし 大さじ1

【作り方】

- ① 枝豆のさやの両端を包丁で少し切り落としてからボールに入れて塩を振って全体をみます。（※3）
- ② ①を熱湯で約3分茹で、ザルにあげて冷まし、さやから豆を取り出します。
- ③ 米を洗い、ザルにあげます。
- ④ 炊飯器に米、水、昆布だしを入れて軽く混ぜてから、②の豆を入れ、最後にさやを2、3個入れて、炊きます。（※4）
- ⑤ 炊きあがったら、さやを取り出して混ぜます。
- ⑥ お茶碗に盛って完成です。

【メモ】

※1 セロリの葉はみじん切りにして、ちりめんじやこ、調味料（醤油、砂糖、お好みでラー油）を加え、水分がなくなるまで炒めると栄養満点のふりかけになります。

※2 枝豆は未成熟な大豆を収穫した緑黄色野菜で、豆と野菜の両方の栄養的特徴を併せもった栄養価の高い野菜です。たんぱく質やビタミン B1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。お店で買う時のポイントは緑色の濃いものを選ぶことです。

※3 塩でもんでから茹でることで、枝豆の緑色が鮮やかになります。

※4 さやを入れて炊くことで、ご飯に枝豆の香りがつきます。

(K)

