

日本の家常菜食(21) “酱炖青花鱼” 和 “碎芝麻拌西兰花”、“菌菇清汤”

在这一期里，我们为大家介绍三种菜肴：以秋天的代表性鱼——青花鱼为

主菜的酱炖青花鱼；用晚秋至冬季的时令蔬菜西兰花和碎芝麻相拌的、做法简单的拌西兰花；还有用秋季时令菌菇炖的清汤*。

*清汤是日本家常菜中的一道汤，主要用汤汁和酱油来调味。

酱炖青花鱼（两人份）

【材料】

切好的青花鱼（※1） 两块

葱 适量

生姜（※2） 一块

【佐料】

水 一杯

酒 半杯

酱油 一大勺

砂糖 两大勺

酱 两大勺（约 36 克）

醋 一小勺

【做法】

① 青花鱼稍微洗一下，用厨房纸擦干。在皮上斜着划出容易入味的斜刀或是十字花刀，再放在箊篱里用开水浇一遍（※2）。

② 接下来是刨细葱丝。将葱洗净，沥水，如图所示一边旋转，一边用叉子垂直刮削葱



日本の家庭料理(21)

「鯖の味噌煮」と「ブロッコリーのごま和え」、「きのこのすまし汁」

今回は秋を代表する魚、鯖を使った主菜の鯖の味噌煮と、晩秋から冬にかけてが旬の野菜、ブロッコリーを使って簡単に作れるごま和えと、秋の味覚、きのこを使ったすまし汁*の3品をご紹介します。

*すまし汁とは日本料理の汁物の一種で、だし汁を醤油で味付けしたものです。

鯖の味噌煮(2人分)

【材料】

鯖(※1)の切り身 2切れ

ねぎ 適量

生姜(※2) 1かけ

【調味料】

水 1カップ

酒 1 / 2カップ

醤油 大さじ1

砂糖 大さじ2

味噌 大さじ2(36g)

酢 小さじ1

【作り方】

- ① 鯖を水で洗い、キッチンペーパーで水気をしっかりと拭き取り、味がしみこみやすいように皮に斜め、または十字の切れ目を入れ、ザルにのせて熱湯を回しかけます(※2)。
- ② 白髪ねぎを作ります。ねぎは洗って、水気をきり、図のように回しながら手前に数回フォークを使って裂き、3cm程度の適当な長さで切って水にさらします(※3)。
- ③ 生姜は皮をこそいで薄切りにします。
- ④ 鍋に調味料の水、酒、醤油、砂糖と生姜1 / 3を入れて煮立たせます。
- ⑤ 鍋に鯖の皮目を上にして入れ、灰汁を取りながら中火で煮ます。



白使之裂开，再切成三厘米左右长，之后用冷水稍微过一下（※3）。

- ③ 生姜皮刮掉然后切成薄片。
- ④ 锅里放水、酒、酱油、砂糖和③中三分之一的生姜，煮开。
- ⑤ 青花鱼带皮的一面向上放入锅中，中火煮开，撇出浮沫。
- ⑥ 待汤汁剩下一半时，放入余下的三分之二生姜，之后加进酱（一边搅拌一边放以便其溶开）。
- ⑦ 用小火炖四五分钟，最后浇一圈醋（※2），关火。
- ⑧ 盛出，摆上控干水分的葱丝即可。

【笔记】

（※1）选青花鱼的方法：新鲜青花鱼，其皮泛着青色的光亮，鱼肉质地较硬。青花鱼中含有大量蛋白质和脂肪，并富含维生素B1，有助于恢复疲劳。青鱼类含有良性不饱和脂肪酸 EPA（有助于降低胆固醇，预防血栓）和 DHA（有助于减少恶性胆固醇和中性脂肪，对血管进行清扫的良性胆固醇的增加），对降低血液的粘稠度有帮助。

（※2）煮鱼时加入姜、醋或者浇热水，可以去除鱼的腥味。

（※3）在切细的葱白上略微淋一点水，吃起来会比较脆生。

碎芝麻拌西兰花（两人份）

【材料】

- 西兰花 半棵
- 盐 少许

【佐料】

- 碎芝麻（※4） 两大勺
- 砂糖 两小勺
- 酱油 一大勺
- 醋 半小勺

- ⑥ 煮汁が半分になったら、残り2/3の生姜を入れ、味噌を溶きながら加えます。
- ⑦ 弱火で4、5分煮て、最後に酢を回し入れ（※2）、火を止めます。
- ⑧ 器に盛りつけて、水気をきった白髪ねぎを添えて完成です。

【メモ】

（※1）新鮮な鯖の見分け方は皮が青光りしていて、身が硬いものが良いです。鯖にはたんぱく質と脂質が多く含まれ、更にビタミンB1が豊富で疲労回復に効果的です。青魚類には、不飽和脂肪酸と呼ばれる、良質の脂質 EPA（コレステロール値を下げ、血栓（血の塊）を予防する）や DHA（悪玉コレステロールや中性脂肪を減少させ、血管の掃除をする善玉コレステロールを増やす）が含まれています。これらには血液をサラサラにする効果があります。

（※2）魚を煮るとき、生姜を入れたり、熱湯をかけたり、酢を入れたりすると、いずれも魚の臭みを消すことができます。

（※3）白髪ねぎは、水にさらすことでシャキッとした食感になります。

ブロッコリーのごま和え（2人分）

【材料】

- ブロッコリー 1/2株
- 塩 少々



【調味料】

- すりごま（※4） 大さじ 2
- 砂糖 小さじ 2
- 醤油 大さじ 1
- 酢 小さじ 1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーの根元を切り落とし、食べやすい大きさに切ります。塩を入れた熱湯で茹

【做法】

- ① 西兰花去根，切成容易吃的大小。之后焯一下（焯时在水里加一点盐为好），焯好后放在笊篱里冷却。
- ② 在大碗里调好佐料，放入西兰花拌匀，盛出即可。

【笔记】

（※4）煎过磨好的碎芝麻在市场上有卖。如果打算自己磨的话，当然可以使用家用研钵。最近也有专用的磨芝麻器具上市。要是磨之前把芝麻放在盘子里用微波炉烤上几秒钟，其香味就会更浓。

菌菇清汤（两人份）

【材料】（※5）

- | | |
|-----|----|
| 舞茸 | 半袋 |
| 生香菇 | 四朵 |
| 金针菇 | 半袋 |
| 小细葱 | 适量 |

【佐料】

- | | |
|----|-----------------|
| 汤汁 | 两杯（请参阅本刊第 60 期） |
| 酱油 | 半小勺 |
| 盐 | 少许 |

【做法】

- ① 把舞茸掰开，香菇去根，切成薄片。金针菇去根，切成约 3～4 厘米长的条。
- ② 在锅里倒入汤汁和处理好的舞茸、香菇、金针菇，中火炖开后转小火。
- ③ 菌菇类全部炖软之后，加入酱油和盐调味，最后关火。
- ④ 盛入碗中，配上切碎的小细葱即可。

【笔记】

（※5）蘑菇是不拘种类的，可以任意选择。

(K)

で、ざるにあげて冷まします。

- ② ボールに調味料を合わせて、①を入れて混ぜ、器に盛りつけて完成です。

【メモ】

（※4）すりごまは、あらかじめごまを煎ってすってあるものが市販されています。自分でごまをする時は、すり鉢とすりこぎを使っても良いですが、最近はごまをすることのできる専用容器もあります。する前にごまを皿にのせ、電子レンジで数秒温めると香ばしくなります。

きのこのすまし汁（2人分）

【材料】（※5）

- | | |
|-------|-------|
| まいたけ | 1/2 袋 |
| 生しいたけ | 4枚 |
| えのき | 1/2 袋 |
| 万能ねぎ | 適量 |



【調味料】

- | | |
|-----|---------------|
| だし汁 | 2カップ（本誌60号参照） |
| 醤油 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |

【作り方】

- ① まいたけは手でほぐし、しいたけは軸を切り落とし薄切りにし、えのきは根元を切り落とし、3～4cmに切ります。
- ② 鍋にだし汁とまいたけ、しいたけ、えのきを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にします。
- ③ きのこに火が通り、しんなり柔らかくなってきたら、醤油と塩を加えて味を調べて火を止めます。
- ④ お椀に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを、彩りとしてのせて完成です。

【メモ】

（※5）きのこの種類はお好みでどうぞ。

(K)