

## 日本の家常菜(24)～献给各位从事护理工作 的第二代、第三代～ “中式凉面风味的龙须面” “毛豆胡萝卜拌豆腐”

盛夏期间人容易食欲不佳，此时，做一碗清淡的中式凉面风味的挂面和用豆腐做的凉拌菜如何？为了方便老年人食用，所使用的各种材料都切得很细，请各位一定试做一下这两道用夏季蔬菜为原材料的家常菜。



### 中式凉拌面风味的龙须面（一人份）

#### 【材料】


黄瓜	1/3 根
西红柿	1/4 个
火腿	两片
鸡蛋	1 个
龙须面	1 束



#### 【调料】

鸡精	1/2 小匙
糖	1.5 小匙
酱油	1 大匙
醋	1 大匙
麻油	1.5 小匙

#### 【烹饪方法】

- ① 把黄瓜斜切成薄片后再切成丝。
  - ② 把西红柿切成两到三块。
  - ③ 在火腿正中将其一切为二后再切成丝。
- 
- ④ 将鸡蛋放入金属碗内搅匀，然后在平底锅中煎薄，并切成丝。
  - ⑤ 拌调料。
  - ⑥ 龙须面（※1）按包装袋上所写的时间放在沸水里煮后，用冷水冲洗，并将水彻底滤干后再装盘。
  - ⑦ 将①～④的材料盛在⑥上，然后把⑤浇在上

## 日本の家庭料理(24) ～介護に從事する2・3世の方へ～ 「冷やし中華風そうめん」 「枝豆と人参の白和え」

夏の暑さが厳しい時期は食欲がなくなりますよね。そういう時、あっさりいただける冷やし中華風そうめんとう豆腐を使ったあえものはいかがでしょう。お年寄りの方にも食べやすいように、いろいろな種類の具材を細かく切る料理となっています。夏野菜を使った2品を是非、お試し下さい。

### 冷やし中華風そうめん（一人前）

#### 【材料】

きゅうり	1/3 本
とまと	1/4 個
ハム	2 枚
卵	1 個
そうめん	1 束



#### 【調味料】

鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1 と 1/2
醤油	大さじ 1
酢	大さじ 1
ごま油	小さじ 1 と 1/2

#### 【作り方】

- ① きゅうりは斜め薄切りにしてから、千切りにします。
- ② トマトは2～3つに切ります。
- ③ ハムは真ん中で二つに切ってから、千切りにします。
- ④ 卵はボールに溶きほぐし、フライパンで薄焼きにして、千切りにします。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせます。
- ⑥ そうめん（※1）は袋の茹で時間通りに茹でてから、水で洗い、水気をしっかりきり、お皿に盛ります。

面后就做成了。

### 小知识

(※1) 龙须面是日本夏天常吃的食材，是一种以面粉为原料的细面。它与冷面和乌冬面的区别在于面的粗细上。若使用机器压制的话，面的直径不到 1.3mm 的是挂面；在 1.3mm 和 1.7mm 之间的是冷面；1.7mm 以上的则是乌冬面；若采用手拉法制成的话（即用手工将面材料抻细的制面法），那么直径不到 1.7mm 的面既可称为“手抻龙须面”也可称作“手抻冷面”；而 1.7mm 以上的面则是“手抻乌冬面”。

### 毛豆和胡萝卜拌豆腐(※2)

(二人份)

#### 【材料】

木綿豆腐(※3)	1/2 块
魔芋	50 g
胡萝卜	1/3 根
毛豆	50 g
炒芝麻	2 大匙

#### 【调料 A】

海味汤汁	2 大匙
糖	1 小匙
酱油	2 小匙

#### 【调料 B】

白酱(※4)	1 大匙
糖	1 大匙
酱油	1 小匙

#### 【烹饪方法】

- ① 去掉木綿豆腐的水分。(※5)
- ② 把魔芋切成长条形，放入沸水中去掉涩味后，把水分滤干。
- ③ 胡萝卜切成薄片后再切成丝。
- ④ 把魔芋和胡萝卜放入调料 A 中煮到汁干为止，然后让其冷却。(※6)。
- ⑤ 毛豆用开水煮后，放在筐箩里，等凉却后将



⑦⑥に①～④の具材を盛り、⑤を回しかけて  
完成です。

### メモ

(※1) そうめん(素麵)は、日本の夏の定番食材で、小麦粉を原料とした細麵。ひやむぎ(冷や麦)やうどんとの違いは太さで、機械製造の場合、麵の直径 1.3mm 未満が「そうめん」、1.3mm 以上 1.7mm 未満が「ひやむぎ」、1.7mm 以上が「うどん」だが、手延べ(手作業で麵生地を細く引き延ばす製法)の場合、1.7mm 未満は「手延べそうめん」「手延べひやむぎ」どちらも記載でき、1.7mm 以上が「手延べうどん」となる。

### 枝豆と人参の白和え(※2)(二人前)

#### 【材料】

木綿豆腐(※3)	1/2 丁
こんにゃく	50 g
人参	1/3 本
枝豆	50 g
いり胡麻	大さじ 2

#### 【調味料 A】

だし汁	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
醤油	小さじ 2

#### 【調味料 B】

白みそ(※4)	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
醤油	小さじ 1

#### 【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りをします。(※5)
- ② こんにゃくは短冊切りにしてから熱湯に入れて、あくぬきし、水気をきります。
- ③ 人参は薄切りにしてから、千切りにします。
- ④ こんにゃくと人参を調味料 A で煮汁がなくなるまで煮て、冷まします(※6)。
- ⑤ 枝豆は茹でて、ざるにあげて冷やしてから、豆を取り出します。
- ⑥ すり鉢でいり胡麻をすりませます。

其取出。

- ⑥ 把炒芝麻放入研钵捣碎。
- ⑦ 把调料 B 放进⑥内拌匀。
- ⑧ 把①的豆腐放入金属碗里捣碎后，加入④⑤  
⑦搅拌。
- ⑨ 盛入碗内（※7）即做好了。

### 小知识

（※2）“凉拌菜”就是在食材冷却后，加入调料等搅拌调味出来的凉菜。“拌豆腐”就是将去掉水分后的豆腐捣碎，加入冷却的食材和调料搅拌。食材可以是菠菜、羊栖菜、扁豆、蘑菇、柿子等等。调料也各种各样，如大豆酱、酱油、碎芝麻、芝麻酱、碎核桃等。

（※3）豆腐富含蛋白质（豆腐的蛋白质有降低血压和胆固醇和预防动脉硬化的功效）、钙（是帮助牙齿和骨骼生长的重要物质，并具有安神的效果）等，自古就被称为是长寿食品，易于被肠胃吸收和消化。因制造工序不同，“木棉豆腐”较硬，表面呈布纹；而“绢滤豆腐”则像丝绸一样光滑、细腻。这次凉拌菜使用的是易于和其他配料相拌，且不损原有口感的“木棉豆腐”。平时做菜时，可以根据不同的菜肴将“木棉”和“绢滤”分开使用，也可以像做凉豆腐等那样，完全按个人的喜好来选择用哪种豆腐。

（※4）白酱比一般的大豆酱稍甜一些，也可以用一般的大豆酱来做。

（※5）去水分时，若用厨房纸巾把豆腐包起来后放进微波炉内加热 30 秒的话，就比较快。若水分去得不充分，在搅拌时就会出水，味道就会变淡。

（※6）煮了之后的食材要待其冷却后才能与其它配料搅拌，这是做凉拌菜的要领。不经冷却就搅拌的话，容易坏。

（※7）因为要与主菜相配，所以装盘时不要装得太多，这样比较雅致、美观。（K）

⑦⑥に調味料 B を入れて混ぜます。

⑧ボールに①の豆腐を入れ、つぶしてから④⑤  
⑦を加えて混ぜます。

⑨器に盛りつけて（※7）完成です。

### メモ

（※2）「和え物」は、冷ました食材に調味料などで味を加えて混ぜ合わせたもの。「白和え」は、水切りした豆腐をすりつぶし、冷ました食材と調味料を混ぜ合わせたもの。食材は、ほうれん草、ひじき、いんげん、きのこ、柿などがあり、調味料はみそ、醤油、すり胡麻、練り胡麻、すった胡桃などさまざまである。

（※3）豆腐は、タンパク質（豆腐のタンパク質は血圧・コレステロールを下げ動脈硬化予防に効果あり。）やカルシウム（歯や骨をつくる重要な物質。精神安定に効果あり）などが豊富に含まれている。昔から長寿食と呼ばれ、胃腸にやさしい食品。製造工程の違いで、表面に布目がついた固めの「木綿豆腐」と、絹のようになめらかできめ細かい肌目をしている「絹ごし豆腐」などがある。今回の白和えは、具材にからみやすく、しっかりした食感になるように木綿豆腐を使っている。このように料理によって使い分ける場合と、冷や奴などのように、絹ごしと木綿の好きな方を好みで選ぶ場合がある。

（※4）白みそは、普通のみそに比べて甘めのみそ。普通のみそでも良い。

（※5）水切りは、豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで30秒温めると手早くできる。水切りが十分でないと、和えた時に水っぽくなり、味が薄くなる。

（※6）煮たものは、冷ましてから和えるのがポイント。熱いままだと傷みやすい。

（※7）主菜に添えるので盛り方は、あまりたくさん盛らないようにすると上品で見栄えが良い。（K）