

日本の家常菜 (25)

～献给各位从事护理工作的 第二代、第三代～

“芋头鸡肉松浇汁”和 “菠菜海鲜汤汁清炖”

在这一期里,我们要为大家介绍用秋季开始收成的芋头烹饪的鸡肉松浇汁,和用越到冬季越好吃的菠菜海鲜汤汁清炖*。

*所谓“海鲜汤汁清炖”是指用很多味道清淡的海鲜汤汁稍稍炖一下蔬菜、鱼及油炸豆腐,之后放到变凉以使其保持原味及口感,同时又能入味儿。



芋头鸡肉松浇汁 (4 人份)

【材料】

芋头 (※ 1) 350 克 (大约 8 个)

鸡肉末

【调料 A】100 克

海鲜汤汁 1 又 1/2 杯

白糖 1 小勺

酱油 1 又 1/2 小勺

【调料 B】

海鲜汤汁 1 杯

白糖 2 大勺

酱油 2 大勺

料酒 1 大勺

【调料】

水溶淀粉 (水: 1 大勺, 淀粉: 2 小勺)

【烹饪方法】

- ① 将芋头表面的泥土洗干净, 去皮后切成容易进食的大小。将芋头和调料 A 放入锅里, 一直煮到筷子插得进芋头里去。
- ② 做鸡肉松浇汁。另外用一只锅并开火, 待锅热后把鸡肉末放进去, 并用长筷子将其搅拌

日本の家庭料理 (25)

～介護に従事する2・3世の方へ～

「里芋のそぼろあんかけ」と 「ほうれん草の煮浸し」

今回は、秋にかけて収穫される里芋を使ったそぼろあんかけと、冬においしくなるほうれん草を使った煮浸し*を紹介いたします。

*「煮浸し」とは、たっぷりの薄味のだしで野菜やさかな、あつあつ、厚揚げなどを食感が残るように軽く煮て、そのまま冷やし、味を染みこませた料理を言います。

里芋のそぼろあんかけ (4 人分)

【材料】

里芋 (※1) 350 g (約 8 個)

鶏挽肉 100g

【調味料 A】

だし 1カップと 1/2

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ1と 1/2

【調味料 B】

だし 1カップ

砂糖 大さじ2

醤油 大さじ2

料理酒 大さじ1

【調味料】

水溶き片栗粉 (水: 大さじ1, 片栗粉: 小さじ2)

【作り方】

- ① 里芋の表面の泥をよく洗い、皮を剥いてから食べやすい大きさに切ります。鍋に里芋と調味料 A を入れ、里芋に箸がとあるくらいにやわらかくなるまで煮ます。
- ② そぼろあんを作ります。別の鍋を火にかけて鶏



成散散的，之后放入料调 B，待锅开后放入水溶淀粉并勾芡。

③ 将芋头盛入碗中，浇上②即可。

小笔记

（※1）买芋头时，要选择表面条文清晰，没有裂纹及突起，表面湿润的芋头。芋头有益于帮助人体排出体内多余的盐分，富含可预防高血压及浮肿的矿物质钾，同时富含植物纤维，有助于排便。芋头为低热量食物，对调节肠胃功能，增进食欲有一定效果，同时也是有益于解决便秘和减肥的良好食材。

菠菜海鲜汤汁清炖（4人份）

【材料】

菠菜（※2）	1 把
金针菇	1/2 袋
薄油炸豆腐	1 片



【调料】

海鲜汤汁	1 / 2 杯
白糖	2 小勺
酱油	1 大勺
料酒	1 大勺

【烹饪方法】

- ① 菠菜的涩性很重，洗净后要在开水里焯一遍，然后将其放进冷水里冷却，之后拿出来将水挤干，切掉红根后再将其切成 4~5 厘米长的段；将金针菇的根切掉，再将其切成 4~5 厘米长的段，并使其松散开。
- ② 将薄油炸豆腐用开水焯一遍以去油，之后沥干水分，并将其切成长方块儿。
- ③ 将调料放入锅内，待调料煮开后再放入①和②，并在火上轻微地煮一分钟，灭火后待其自然冷却。
- ④ 装盘即得。

挽肉を入れ、菜箸でポロポロになるようにほぐしてから、調味料 B を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけます。

③ 器に里芋を盛り、②をかけて完成です。

メモ

（※1）選び方は、縞模様がはっきりしていて、ヒビやこぶがなく、皮に湿り気があるものがよい。里芋には、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、高血圧やむくみを防ぐカリウムや便通を促す食物繊維が豊富である。低カロリーで胃腸の調子を整え、食欲を増進させる効果がある。便秘やダイエットにもオススメの食材。

ほうれん草の煮浸し（4人分）

【材料】

ほうれん草（※2）	1 束
えのき	1/2 袋
油揚げ	1 枚



【調味料】

だし	1/2 カップ
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1
料理酒	大さじ1

【作り方】

- ① アクが強いほうれん草は、水で洗い、沸騰したお湯でさっと下茹でしてから、冷水に入れて冷まし、しっかり水気を絞り、根元を切り落とし、4~5 cm 幅に切ります。えのきは、根元を切り落としてから、4~5 cm 幅に切り、ほぐします。
- ② 油揚げは、熱湯で茹で、油ぬきをしてから、しっかり水気をきり、短冊切りにします。
- ③ 鍋に調味料を入れ、沸騰したら①と②を入れ、かるく 1 分程度火にかけます。火を止めた後、そのまま置いて冷まします。
- ④ 器に盛りつけて完成です。

小笔记

(※2) 买菠菜时，要选择菜叶挺实、颜色艳绿新鲜的。还有，菜梗不要太粗但要坚挺，根部为粉色的菠菜比较新鲜。菠菜富含可预防贫血的铁分，还富含帮助人体吸收铁分的维生素 C 及增强造血功能的叶酸。然而，菠菜也含一种叫做草酸的涩味成分，因此不宜生吃，一般都是用较多的水将其焯一遍，后扔掉焯菠菜的水，并过冷水以去涩味，要将涩味彻底去除后再烹饪。(K)

メモ

(※2) 選び方は、葉にはりがあり、緑色が濃くみずみずしいものが多い。また、茎は太すぎずしっかりとっていて、根元がピンク色のものが新鮮である。ほうれん草は、貧血予防につながる鉄分に加えて、その吸収をよくするビタミン C と造血を助ける葉酸を豊富に含んでいる。一方、シュウ酸と草酸を含むため、生食を避け、多量の水で茹でこぼし水でさらすなど、あく抜きをして使うのが一般的である。(K)