

## 日本の家常菜 (26)

### ～面向从事护理工作的第 2、3 代～ “山菜煲饭” “豆腐山药烧汁” “水菜蛋汤”

在这一期里,我们要给大家介绍用应时的山菜、山药和水菜做的饭菜及汤。

#### 山菜煲饭 (2 人份)

##### 【材料】

大米	1 量杯
薄油炸豆腐	1 片
新鲜冬菇	2 朵
胡萝卜	10 克
水煮山菜 (※1)	50 克
水	1 量杯

##### 【调料】

酱油	1 加 1 / 2 大勺
----	--------------



## 日本の家庭料理 (26)

### ～介護に従事する 2・3 世の方へ～ 「山菜炊き込みご飯」「豆腐の長芋あん」 「水菜と卵のスープ」

今回は春が旬の山菜、長芋、水菜をつかった、ご飯とおかずと汁物をご紹介します。

#### 山菜炊き込みご飯 (2 人分)

##### 【材料】

こめ 米	1 カップ	あぶらあ 油揚げ	1 枚
なましいたけ 生椎茸	2 枚	にんじん 人参	10 g
山菜 (※1) の水煮	50 g	水	1 カップ

##### 【調味料】

しょうゆ 醤油	大さじ 1 と 1 / 2	みりん	大さじ 1
------------	---------------	-----	-------

味淋 1 大勺  
盐 少许

## 【烹饪方法】

- ① 将大米淘干净，放进筐箩里沥水。
- ② 将薄油炸豆腐放进开水里去油，之后用厨房纸将其擦干，再将其竖着切成两半后横切成丝。
- ③ 将冬菇和胡萝卜切细，水煮山菜则简单地用水洗一下后沥水。
- ④ 将大米、水及调料放进电饭煲中搅匀，之后将②③放进去煲。
- ⑤ 煲好之后要好好地搅拌以便所有的材料都均匀，最后盛到容器中即得。

## 【小笔记】

（※1）是长于山上及田野的野生食物之总称，其独特的苦味和风味吃起来很享受。市面上流通较多的水煮山菜除了有蕨菜、紫萁、竹笋等几种以外，还有将朴蕈及木耳切成一定大小后加热加工出来的。

## 豆腐山药浇汁（2 人份）

## 【材料】

木棉豆腐 一块  
山药（※2） 适量  
小葱 适量  
淀粉 适量  
沙拉油 适量



## 【调料】

海鲜汤汁 2 量杯  
白糖 1 大勺  
酱油 1 加 1 / 2 大勺  
酒 1 大勺调羹  
味淋 1 大勺调羹

## 【烹饪方法】

- ① 将木棉豆腐切成 6~8 等分，用厨房纸将其水分擦干，并撒上淀粉待烹饪。
- ② 山药去皮，并用擦菜板将其擦成泥。将小葱

塩 少々  
【作り方】

- ① 米は研ぎ、ざるにあげます。
- ② 油揚げは熱湯に入れ油ぬきをし、クッキングペーパーで水気を拭き、縦半分に切ってから細切りにします。
- ③ 椎茸と人参は細切り、山菜の水煮はさっと洗ってから水気をきります。
- ④ 炊飯器に米と水、調味料を入れて混ぜ、②③の具材をのせてご飯を炊きます。
- ⑤ 炊きあがったら、全体に具材がいきわたるようによく混ぜあわせ、器に盛りつけて完成です。

## 【メモ】

（※1）山や野に自生する食用植物の総称。独特の苦みと風味が楽しめる。水煮では主にワラビ、ゼンマイ、タケノコなど数種類の山菜に加えて、ナメコ、キクラゲなどを適当な大きさにカットして加熱加工してあるものが多く流通している。

## 豆腐の長芋あん（2 人分）

## 【材料】

木綿豆腐 一丁 長芋（※2） 適量  
万能ネギ 適量  
片栗粉 適量 サラダ油 適量

## 【調味料】

だし汁 2 カップ  
砂糖 大さじ 1  
醤油 大さじ 1 と 1 / 2  
酒 大さじ 1  
みりん 大さじ 1

## 【作り方】

- ① 木綿豆腐を 6~8 等分に切り、キッチンペーパーで水気をおさえて、片栗粉をまぶしておきます。
- ② 長芋の皮を剥き、下ろし金でおろします。

切碎。

- ③ 在平底锅内放油,待其热后将①煎到两面都呈金黄色。
- ④ 将调料放进锅里,待其煮沸后将②的山药放进去并立刻关火。
- ⑤ 将③盛入容器中并浇上④,最后撒上小葱即得。

#### 【小笔记】

(※2) 秋山药(自 12 月至 1 月为最佳食用期)很嫩,皮很薄因此可以连皮吃;而春山药(自 4 月至 5 月为最佳食用期)则浓缩了鲜味及成分,可以让人享受其成熟的美味。山药富含消化酵素淀粉酶等物质,有助于饭后的消化吸收。而其粘稠成分是由蛋白质和糖组成的一种叫做粘液素的物质,加热后粘液素便会分解。



#### 水菜蛋汤 (2 人份)

##### 【材料】

水菜 (※3)	20 克
水	2 量杯
鸡精	1 小勺
鸡蛋	1 个

##### 【调料】

酱油	1 / 2 小勺
盐	少许
胡椒	少许

##### 【烹饪方法】

- ① 将水菜洗净,将根切去后再切成 2~3 厘米长。
- ② 将水和鸡精放进锅里,煮沸后加进调料调味。
- ③ 待②煮沸后将打好的鸡蛋绕着圆圈浇入锅里,等鸡蛋浮上来就关火。
- ④ 将其盛入容器中,撒上水菜即得。

##### 【小笔记】

(※3) 水菜是京都的传统蔬菜,其最佳食用期

万能ネギを細かく刻みます。

- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を両面きつね色になるまで焼きます。
- ④ 鍋に調味料を入れて煮立たせ、②の長芋を入れてからすぐ火を止めます。
- ⑤ ③を器に盛りつけて④をかけ、万能ネギを散らして完成です。

#### 【メモ】

(※2) 秋掘り(12月から1月が旬)はみずみずしく皮が薄いので皮も食せる。一方、春掘り(4月から5月が旬)は旨みも成分も凝縮されて熟成したおいしさが楽しめる。消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれるため、食後の消化を助ける働きがある。ネバネバした成分は、タンパク質と糖でできるムチンと呼ばれるものであり、加熱によりネバネバは失われる。

#### 水菜と卵のスープ (2 人分)

##### 【材料】

水菜 (※3)	20 g
水	2 カップ
鶏ガラスープの素	小さじ 1
卵	1 個

##### 【調味料】

醤油	小さじ 1 / 2
塩	少々
こしょう	少々

##### 【作り方】

- ① 水菜を流水で洗い、根元を切ってから 2~3 cm に切ります。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、ひと煮立ちしたら、調味料を加え、味を調えます。
- ③ ②が沸騰したところに溶き卵を回し入れ、卵が浮いてきたら、火を止めます。
- ④ 器に盛りつけ、水菜をのせて完成です。

#### 【メモ】

(※3) 冬から早春が旬の京都の伝統野菜で

是自冬季到早春,因此也叫京菜。富含预防感冒、恢复疲劳及有助于使皮肤保持细润的维生素 C。此外,其所含的维生素 A 也有助于护发、维护视力、保持皮肤健康及维护喉咙和肺等人体呼吸系统,同时水菜中的钾和钙等元素对维护人体骨骼健康也有一定的帮助。

(K)

京菜ともいわれる。風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があるビタミン C が多く含まれる。また、ビタミン A の働きで髪、視力、皮膚の健康維持や喉や肺の呼吸器系統を守るほか、カリウムとカルシウムの働きで骨の健康維持にも効果がある。

(K)