

日本の家常菜 (28)

～面向从事护理工作的第 2、3 代～
 “萝卜泥拌荞麦面” “箔纸烤鱼”
 “芥末拌茼蒿”

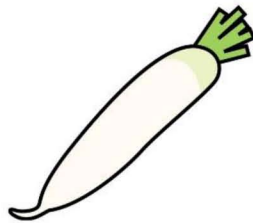
想必从事上门介护工作的各位要在有限的时间内一边打扫、收拾房间，一边要做出几样菜来，由于对方是年势较高或有病在身的人，因此烹饪食物时，也很在意是否容易吃及软硬程度吧。

我们在这一期里为您介绍菜色，其食材及烹饪方法虽然在中国不太为人所知，但在日本却是极其普遍而容易做的，敬请大家试着做做看。

萝卜泥拌荞麦面 (2 人份)

[材料]

- 萝卜 5 厘米
- 葱 适量
- 煮好的荞麦面 (※ 1) 2 坨
- 干制鲣鱼屑 适量



[调料]

- 海鲜汤汁 350 c c
- 酱油 80 c c
- 味淋 80 c c
- 白糖 1 大调羹
- 料酒 1 小调羹

[烹饪方法]

- ① 用搓泥板将萝卜搓成泥
- ② 将葱从一头横切圆形细丝
- ③ 将海鲜汤汁以外的调料倒进锅里，待白糖溶化、开锅前关火
- ④ 将海鲜汤汁倒入③中，再稍稍加热（如果要



日本の家庭料理 (28)
 ～介護に従事する 2・3 世の方へ～
 “おろし蕎麦” “切り身魚のホイル焼き”
 “春菊のからし和え”

訪問介護に従事しているみなさんは、決められた時間の中で、掃除や片付けをしながら何かのお料理を作っておられるのではないかと、思います。高齢の方やご病気をお持ちの方ですから、食べやすさや硬さなどにも気を配っていることでしょう。

今回紹介する料理は、中国ではあまりなじみがないと思われる食材や調理の仕方ですが、日本では極日常的で手軽なものです。試してみてください。

おろし蕎麦 (2 人分)

[材料]

- 大根 5 センチ
- ねぎ 適量
- ゆで蕎麦 (※ 1) 2 玉
- かつお節 適量

[調味料]

- だし汁 350 c c
- しょうゆ 80 c c
- みりん 80 c c
- 砂糖 大さじ 1
- 料理酒 小さじ 1

[作り方]

- ① 大根をおろし器でおろす
- ② ねぎを小口切りにする
- ③ だし汁以外の調味料を鍋に入れ、砂糖が溶けたら沸騰する前に火を止める
- ④ ③にだし汁を加え温める（冷たいそばの場合は冷やしておく）
- ⑤ ゆで蕎麦を袋の説明通りにゆで、一度水



凉吃荞麦面的话，就将其放凉)

- ⑤ 按照荞麦面袋子上的说明煮荞面，煮好后用冷水激一下，之后沥干
- ⑥ 放进萝卜泥(※2)和细葱丝，再将④浇上去
- ⑦ 撒上干制鲑鱼屑即可

笔记

(※1) 用剪刀随意地将荞麦面剪断，老年人或许会容易吃一些。荞麦面富含对恢复疲劳有很好功效的维生素 B1 及可以促进发育、成长的维生素 B2。此外，跟白米、白面相比，荞面还富含更多的蛋白质及具有抗酸作用的芦丁。有的手擀荞麦面店会端出煮过荞麦面的“面汤”，客人可以根据个人喜好将剩余的蘸面汁倒进芦丁溶化后营养成分丰富的这种“面汤”里饮用，可以说很接近中国人喝饺子汤的习惯。至于煮荞麦面的时间，敬请遵从袋子上的标示，只是，请根据被保护人的情况调节硬度。

(※2) 萝卜泥富含一种叫做“淀粉糖化酶”的酵素，有助于消化，可以防止胃堵和烧心。萝卜泥常常被用来与烤鱼配餐，据说这是因为人们希望它化解因食物烤焦而生成的致癌毒素这一作用而拿来与烤鱼搭配的。此外，萝卜皮所含的维生素 C 大约是萝卜芯的 2 倍，因此，在烹饪时最好不要削皮。要是萝卜泥太辣的话，就把搓好的泥放上 10 分钟，或是加进一点儿醋，都可以缓和辣味。

《萝卜泥的其它吃法》

◎将油炸厚豆腐块儿或是油炸薄豆腐放进平底锅里煎一下，之后放入萝卜泥、葱、姜泥及干制鲑鱼屑，最后浇上酱油食用。

であらめんとしきで洗って麺を締めてから、水を切る

- ⑥ 大根おろし(※2)とねぎをのせ、④をかける
- ⑦ かつお節をかける

メモ

(※1) 蕎麦は麺をハサミで適当に切ると、高齢者には食べやすいでしょう。蕎麦には疲労回復効果のあるビタミン B1、成長・発育を促すビタミン B2 が含まれています。また、白米や小麦粉よりも豊富なタンパク質や抗酸化作用のある「ルチン」も豊富とのこと。手打ち蕎麦の店では麺のゆで汁である「そば湯」が出てくるところもあります。ルチンが溶け出した栄養豊富な「そば湯」は、好みで残ったつゆを加えて飲みます。中国に水餃子のゆで汁を飲む習慣があるのと似ていますね。乾麺を使う時は袋に書いてあるゆで時間を守ってゆでてください。ただし、被介護者の状況によって硬さは調節してください。

(※2) 大根おろしには、ジアスターゼという酵素が含まれており、食物の消化を助け胃もたれや胸やけを防止します。大根おろしはよく焼き魚の付け合わせとして供されますが、揚げに含まれる発ガン物質を解毒する作用を期待しての組み合わせだそうです。また、ビタミン C は、中心より皮のほうが約 2 倍も多く含んでいるので、皮はむかずに調理したほうがいいでしょう。大根おろしが辛すぎるときは、おろしてから 10 分くらい時間を置いたり、酢を少し混ぜたりすると辛みがやわらぎます。

《大根おろしの他の食べ方》

◎厚揚げや薄揚げをフライパンでこんがり焼いて、大根おろし、ねぎ、おろし生姜、かつお節などをのせて醤油をかけて食べる。

◎お餅を蒸して柔らかくし、醤油を混ぜた大根おろしをからめて食べる。(お餅は高齢者にはの

◎将年糕蒸软，然后浇上用酱油拌过的萝卜泥即可（为防止老年人吃年糕时噎住，请注意要把年糕切成小块，并蒸到可用筷子将其截断这样柔软的程度）。

◎在煮好的意大利面上浇撒萝卜泥、金枪鱼罐头、蛋黄酱、柠檬汁、酱油及紫菜等，然后拌吃。

◎将萝卜泥拌进小沙丁鱼里，然后加醋、酱油吃。

专栏

在日本，除夕那天有吃“过年荞麦面”的习俗。据说，荞麦面很容易吧唧吧唧地断开，因此有着将那一年的厄运“切断”的意味；同时，吃细长的荞麦面又寄托着人们祈求延年长寿的渴望。此外，从前还有发“搬家荞麦面”的习惯，新搬来的人向周围邻居分发荞麦面，因为“近旁”（そば）与“荞面”（そば）谐音，所以人们就将“永远和睦相处”的愿望寄托在荞麦面里。

各家吃过年荞麦面的时间和吃法都不尽相同，把它作为话题边吃边聊也不错哦！

箔纸烤鱼（※3）（2人份）

[材料]

切好的鱼块（鳕鱼、鲑鱼、鲆鱼等） 2 块

大葱（也可用洋葱） 1/2 根（1/2 个）

朴树・丛生口蘑（※4） 各为 1/4 袋

箔纸（※5） 30 cm 左右 2 张

[调料]

芝麻油 少许

酒 按照个人喜好

味淋 按照个人喜好

どにつまらせないように小さく切る、お箸で切れるくらい軟らかくするなどして注意してください)

◎ゆでたスパゲティに大根おろし、ツナ缶、マヨネーズ、レモン汁、醤油、海苔などをからめて食べる。

◎大根おろしにシラスを混ぜて酢、醤油をかけて食べる。

コラム

日本には大晦日に「年越し蕎麦」といって蕎麦を食べる習慣があります。蕎麦の麺はぶちぶちと切れやすいので、その年の厄を切り捨てるという意味や、細くて長い蕎麦を食べることで「長寿を願う意味があるそうです。また、昔は「引っ越し蕎麦」といって引っ越してきた者が隣近所に蕎麦をごちそうする習慣がありました。「そば」（近い）という言葉と「そば」（蕎麦）をかけた言葉遊びと、「末永い」付き合いを願う意味があるといえます。

年越し蕎麦は各家庭によって食べる時間や食べ方が違うので、おしゃべりの話題として取り上げるのもおもしろいですよ。

切り身魚のホイル焼き（※3）（2人分）

[材料]

魚の切り身（鱈、鮭、鱈 など） 2 切れ

ねぎ（玉ねぎでも可） 1/2 本（1/2 個）

えのき・しめじ（※4） 1/4 パック ぐらいずつ

アルミホイル（※5） 30 センチほど 2 枚

[調味料]

ごま油 少々

酒 この好みで

みりん この好みで

醤油 この好みで

[作り方]

① ねぎは斜め薄切りにする（玉ねぎなら薄切

酱油

按照个人喜好

[烹饪方法]

- ① 将大葱斜切成薄片（洋葱的话横切成薄片）
- ② 将朴树和丛生口蘑的根去掉，切成或撕成容易吃的大小。
- ③ 将箔纸没有光亮的一片朝上，抹一层芝麻油，按照顺序将葱、鱼块、朴树和丛生口蘑放于其上，之后按照个人喜好适当地撒一些酒和味淋
- ④ 按照图示顺序将箔纸包起来后将其放入面包烤炉中烤 10~15 分钟（也可将食材放入平底锅，加进少许水后盖上盖子焖）



图 (1) 横着翻裹两趟后将口封死
(2) 两端的口也卷两圈将其封死

笔记

(※3) 箔纸烧烤是将季节性食材及鱼、肉等放进箔纸里包裹好，然后烧烤的易做菜肴。烧烤完毕后打开封口时，要注意别被里面的热气燎了手，将包着箔纸的菜肴直接放在盘子里端到桌上也是可以的。



(※4) 至于蘑菇类食材，无论香菇还是灰树花菌，什么蘑菇都很好吃。可以将其切得小一些，以便老年人进食。

(※5) 箔纸可以用来做盒饭里的分隔层，也可以在做煮食的时候，将其剪成比锅口小的圆形，

り)

- ② えのきとしめじはいしづきを切って、食べやすい大きさに切るかほぐす
- ③ アルミホイルのつやのない方を上にして薄くごま油を塗り、ねぎ、魚、えのき・しめじの順で置き、好みで酒、みりん、醤油を適量かける
- ④ 図の手順で包んでから、オーブントースターで約 10~15 分焼く（フライパンに並べ水を少し入れ、蓋をして蒸し焼きにしてもよい）

図

(1) 横長に二回くらい巻いて口をとじる



(2) 両端も二回くらい巻いて口をとじる



×モ

(※3) ホイル焼きは季節の野菜と魚や肉をアルミホイルで包んで焼く手軽な料理です。ホイルを開ける時は蒸気でやけどをしないように注意が必要です。アルミホイルに包んだままお皿にのせてテーブルに出して構いません。

(※4) きのこと、しいたけ、舞茸など何でもおいしくできます。高齢者に食べやすいように小さくほぐした方がいいでしょう。

(※5) アルミホイルは、お弁当の仕切りに使ったり、煮物をするとき鍋より少し小さく丸く切って穴をあけ、落とし蓋として使ったりできて

上面开一个小口，当作内盖来用很方便。此外，加热煎炸的食品或是为做盒饭烤量少的鱼时，在面包烤炉里铺一层箔纸烤的话，还可以省去一些洗碗盘的麻烦。用箔纸包着红薯或土豆放进烤箱或面包烤炉里烤，可以烤得很煊。但是用微波炉加热会爆出火花，因此切忌使用微波炉。

芥末拌茼蒿（※6）（2人份）

〔材料〕

茼蒿 一把

白芝麻 适量

〔调料〕

酱油 1小调羹

芥末 管装2厘米左右（请按照个人喜好调节）

〔烹饪方法〕

- ① 将茼蒿切成3厘米左右的长短，并将菜叶与菜杆分开
- ② 将水烧开，顺次放进菜杆、菜叶煮熟
- ③ 之后将其捞起，将水挤尽
- ④ 在金属钵里放入酱油，芥末要搅匀以让其溶化，之后放入煮熟的茼蒿拌匀
- ⑤ 盛入盘中撒上白芝麻即可

〔笔记〕

（※6）茼蒿是菊花的一种，一般的菊花是在秋季开花，与此相对，茼蒿在春天开放，因此日本人称其为“春菊”，也有不少人喜欢它独特的香味和苦味，但据说其香味成分具有刺激自律神经，活化肠胃功能，化痰止咳的作用。除此之外，茼蒿还富含其它很多营养成分，可预防动脉硬化和高血压，对改善便秘也有一定的作用。在日本，吃火锅或是吃日式牛肉火锅时一般都要放茼蒿。

（Y）

便利です。また、揚げ物を温めなおしたり、お弁当に入れるために少量の魚を焼いたりする時は、アルミホイルを敷いてオーブントースターで焼くと洗い物が少なくてすみます。サツマイモやジャガイモをアルミホイルで包んでオーブンやオーブントースターで焼くと、ほっこりと焼けます。電子レンジで加熱すると火花が出るので、電子レンジでは決して使わないでください。

春菊（※6）のからし和え（2人分）

〔材料〕

春菊 一束

白ごま 適量

〔調味料〕

醤油 小さじ1

からし チューブで2センチほど（好みで調整してください）

〔作り方〕

- ① 春菊を3センチぐらいの長さに切り、軸と葉を分けておく
- ② 湯を沸かし、軸、葉の順に鍋に入れゆでる
- ③ ざるに取り、水けを絞る
- ④ ボールに醤油を入れ、からしをよく溶かし、春菊を入れて混ぜる
- ⑤ 器に盛り白ごまをかける

〔メモ〕

（※6）春菊は文字通り菊の一種で、菊は秋に花をつけるのに対し、春菊は春に花を咲かせるので「春菊」と名がついたとのこと。独特の香りや苦みを好まない人も多いかもしれませんが、香りの成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果があるそうです。その他にもたくさんの栄養素を含み、動脈硬化や高血圧を防ぎ、便秘の改善にもいいそうです。日本では鍋料理やすき焼きに入れるのが一般的です。

（Y）