

りょうり
料理

日本家庭料理 29

～写给从事介護的2・3代～

“大头鱼和玉蕈的杂烩粥”





“蔬菜软杂烩粥”

“白菜的即席腌菜”

从事访问介護工作的人，要在规定的时间内一边扫除收拾、一边还要做几道菜吧。因为是为年事高的人或是病人做饭，对饭菜是不是容易吃、软硬如何也一定很注意吧。这回，为大家介绍米饭里加水、把米饭煮得软软的吃的“雑炊(杂烩粥)”和“おじや(软杂烩粥)”。给牙不好的高龄者做这些饭，一定会让他们高兴的。这种饭和粥很像，不同的是不是从米开始煮，而是用剩的米饭来做。

大头鱼和玉蕈的杂烩粥（1人份）

[材料]

大头鱼（※1）	鱼块1片	
	(鸡胸脯肉或鸡胸肉都可以)	
酒	少少	
汤汁（※2）	300 毫升	
玉蕈	1/4 盒	
食盐	少少	
米饭	一小碗	
鸡蛋	1 个	
小青葱	适量	

[做法]

- ① 把大头鱼切成一口大小，洒上酒之后稍稍放一会儿(有刺儿的话把刺除掉)。
- ② 用锅将汤汁加热，放入大头鱼和玉蕈，用盐调味。
- ③ 烧开后，把米饭轻轻洗一下，把水毕净放到锅里。
- ④ 再烧开后，把打散的鸡蛋均匀地浇在锅里，盖上锅盖，关火。
- ⑤ 利用余热加热鸡蛋，鸡蛋过火后，把粥盛到碗里，撒上切碎的青葱。

にほん かていりょうり
日本の家庭料理 29

かいご じゅうじ せい かた
～介護に従事する2・3世の方へ～


しめじ そうすい やさい
「たらとシメジの雑炊」「野菜のおじや」

はくさい そくせきづ
「白菜の即席漬け」

ほうもん じゅうじ みな き じかん
訪問介護に従事している皆さんは、決められた時間
なか そうじ かたづ なんしな つく
の中で、掃除や片付けをしながら何品かのお料理を作っ
ていらっしゃるのではないかと思います。高齢の方やご
びょうき も ひ た た かせ など
病気ををお持ちの方向けですから、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。今回は、ご飯に水分
を加えてやわらかくして食べる“雑炊”と“おじや”を
ご紹介いたします。歯を悪くしている高齢者に作ってあげ
ると喜ばれるでしょう。“お粥”と似ていますが、米か
ら炊くのではなく、のこ つか てん ちが
ら炊くのではなく、残ったご飯を使って作る点が違いま
す。

ひとりぶん
たらとシメジの雑炊（1人分）

[材料]

たら（※1）	切り身1枚	
	(鶏のささみや胸肉でもOK)	
酒	少々	
だし汁（※2）	300 c c	
シメジ	1/4 パック	
塩	少々	
ご飯	茶碗に軽く1杯	
卵	1 個	
青ねぎ	適量	

[作り方]

- ① たらは一口大に切り、酒をかけてしばらく置いておく(骨があれば取り除く)。
- ② 鍋でだし汁を温め、たらとシメジを入れ、塩で味を調える。
- ③ 沸騰したら、ご飯をさっと洗って水気を切り、鍋に入れる。
- ④ 再び沸騰したら、溶いた卵を回し入れ、ふたをし、火を止める。
- ⑤ 余熱で卵に火が通ったら、器に盛り、小口切りにした青ねぎをちらす。

备忘录

(※1) 冬季是吃大头鱼的季节，大头鱼有增强体力、促进代谢活动、提高免疫力的作用。因为脂肪少便于消化，对高龄者、病人以及病后初愈着的体力恢复有很好的效果。在日本经常把大头鱼放在火锅里吃。

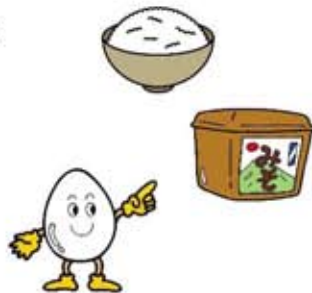
(※2) 锅里放入水后加热，水烧开后放入适量速溶汤汁(用干制木鱼、小杂鱼干、海带做的正宗汤汁的做法，请参照本刊第 60 号)

蔬菜软杂烩粥 (1 人份)

[材料]

冰箱里剩的蔬菜什么都可以(例如:红萝卜、白菜、包菜、大白萝卜、洋葱、韭菜、葱、蘑菇等)

汤汁 300cc
米饭 一小碗
黄酱 一小勺
鸡蛋 一个



[做法]

- ① 把蔬菜切碎。
- ② 把切碎的蔬菜、汤汁、米饭、黄酱放到锅里轻轻搅拌。
- ③ 用中火加热，水量会慢慢减少，软硬煮到自己喜欢的程度。
- ④ 把打散的鸡蛋浇到锅里，均匀搅拌让鸡蛋过火。
- ⑤ 把饭盛到碗里。

～“雑炊(杂烩粥)”和“おじや(软杂烩粥)”～

“雑炊(杂烩粥)”是把轻轻洗过的米饭放在调好味的汤汁里，在煮出米饭的黏劲儿之前关火的做法，口感清淡。也有把米饭放入吃完火锅后剩余的，浓缩鱼贝类、肉、蔬菜味道的汤汁里的做法。

“おじや(软杂烩粥)”是把米饭直接放在汤汁里咕嘟咕嘟地熬，把米饭煮软，煮出黏劲儿时关火的料理。你喜欢哪种口感呢？

メモ

(※1) 冬が旬のたらは、体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。脂質が少ないので消化吸収がよく、高齢者、病中病後の体力回復に効果的です。日本ではよく鍋料理に使われます。

(※2) 鍋に水を入れて火にかけます。沸騰したら、だしのもとを適量入れます。(かつお節や煮干し、昆布を使った本格的なだし汁の作り方は本誌60号を参照)

野菜のおじや (1 人分)

[材料]

冷蔵庫に残っている野菜何でも(人参、白菜、キャベツ、大根、玉ねぎ、にら、ねぎ、きのこ類など)

だし汁 300cc
ご飯 茶碗に軽く1杯
味噌 小さじ1
卵 1個



[作り方]

- ① 野菜類を細かく切る。
- ② 鍋に野菜、だし汁、ご飯、味噌を入れ軽く混ぜる。
- ③ 中火で水気が少なくなるまで好みの硬さに煮る。
- ④ 溶いた卵を回し入れ、全体をよく混ぜて卵に通す。
- ⑤ 器に盛る。

～“雑炊”と“おじや”～

“雑炊”は味を調えた汁にさっと洗ったご飯を入れ、ご飯の粘りが出る前に火を止める調理法で、あっさりとした食感です。鍋料理をした後の魚介類や肉、野菜の味がよく出た汁の中にご飯を入れて作ることもあります。

“おじや”は、ご飯をそのまま汁の中に入れてぐつぐつと煮込み、ご飯がやわらかくなって粘りが出たところで火を止めます。あなたはどちらの食感が好きですか？

即席腌白菜（2人份）

[材料]

- 白菜（※3） 1/8 株
 柚子（※4） 少々
 食盐 白菜分量の 2.5～3%
 （比如白菜 300 克的话，食盐 7.5 克～9 克）

[做法]

- ① 白菜切成一口大小。
- ② 柚子皮切成细丝（把皮下边的白色部分除去）。
- ③ 把白菜、柚子和食盐放到塑料袋里好好揉搓。
- ④ 揉软后盛到碟子里。

[备忘录]

（※3）刊载在本刊第 31 号，请参阅。

（※4）柚子和酸橙、酸橘都是有酸味的果汁、又是可以品尝果香味儿的柑橘类的水果。即席腌白菜里只使用柚子皮上边的黄色部分。白色部分比较苦请不要放进去。有时也在作好的黄酱汤、火锅料理里放上点缀的柚子皮。

[专栏]

在中国大家经常吃粥。我第一次去中国时，看到人们一边喝粥一边吃油条真是非常吃惊。一问才知道，粥的本身类似水、这和吃面包喝牛奶、吃米饭喝黄酱汤是一回事。

现在日本也有中华粥店，中国人喜欢喝粥也广为人知了。在日本，粥本来被认为是生病的人吃的食物。发烧没有食欲、手术后什么也不能吃等的时候，根据身体的状况，调整粥的稠度。也会就着梅干或是咸菜吃。

另外作为节气食物，就和中国要吃八宝粥（阴历 12 月 8 日吃）一样，在日本 1 月 7 日要吃七草粥。据说是祈祷一年无病无灾，让胃肠休息一下而吃（因为新年里大吃大喝而伤了胃肠的原因）。

白菜の即席漬け（2人分）

[材料]

- 白菜（※3） 1/8 株
 柚子（※4） 少々
 塩 白菜の分量の 2.5～3%
 （例えば白菜 300 g なら 7.5g～9g）



[作り方]

- ① 白菜を一口大に切る。
- ② 柚子の皮を細く切る（皮の下の白い部分は取り除く）。
- ③ ビニール袋に白菜と柚子、塩を入れ、よくもむ。
- ④ しんなりしたら、器に盛る。

[メモ]

（※3）本誌 31 号に取り上げていますのでご覧ください。
 （※4）柚子は、カボスやスタチと共に、酸味のある果汁や香りを楽しむ柑橘類の果実です。白菜の即席漬けでは、柚子の皮の黄色い部分だけを薄くむいて使います。白い部分は苦いので入れないようにしましょう。他に、味噌汁や鍋料理に浮かせたりします。

[コラム]

中国ではよくお粥を食べますよね。初めて中国に行ったとき、お粥をすすりながら油条（中国式の細長い揚げパン）をかじっている人を見て本当に驚きました。聞くとお粥は水分だとのこと。パンを食べて牛乳を飲んだり、ご飯を食べて味噌汁を飲んでいるようなものだと教えてもらいました。

今では日本にも中華粥のお店ができて中国人のお粥好きは知られていますが、もともと日本ではお粥というと病人食のように思われていました。熱があって食欲がない時や手術後の何も食べられないときなどに、体の状態によって濃さを変えて作ります。梅干や漬物を添えて食べたりもします。

また、行事食として中国に八宝粥（旧暦 12 月 8 日に食べる）があるように、日本には 1 月 7 日に食べる七草粥があります。一年の無病息災を願って、お正月のご馳走で弱った胃腸を休めるために食べるといわれています。（Y）