

# 旬の食材と料理

## Сезонные продукты и блюда

### 12~2月が旬の食材

12~2月が旬の食材には、次のようなものがあります。

**野菜** 白菜・きゃべつ・葱・春菊・ほうれんそう・大根・かぶ・ごぼう・蓮根・百合根

**果物** 温州みかん (普通。早生は10月~12月上旬)

**魚介類** 鱈・牡蠣・鱈・甘鯛・平目・あさり・はまぐり

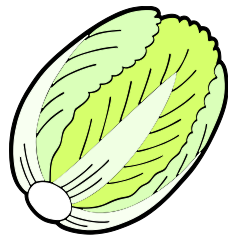
### 白菜

寒い冬には、家族や友人と温かい鍋を突く団らんの時間は楽しいものです。今回は、鍋料理には欠かせない「白菜」を取り上げたいと思います。

### 白菜の栄養と効能

水分が95%ほどですが、いろいろな栄養素が含まれています。

ビタミンCが外側の葉と芯に近い部分の葉に、カリウムが芯に近い部分の葉に多く含まれており、食物繊維も豊富で、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、イソチオシアネートなども微量ながら含まれています。また、比較的糖質が少なく、100g (葉1枚程度) で12カロリーしかないため、肥満や高血圧の予防には、もってこいです。



### С декабря по февраль – сезонные продукты

Среди продуктов с декабря по февраль есть следующие продукты.

**Овощи (зелень) и корнеплодные овощи:** *хакусай* (китайская капуста), кочанная капуста, лук, *сюнгику* (увенчанная хризантема), шпинат, редька (*дайкон*), репа, корень репейника, *рэнкон* (корневище лотоса), *юринэ* (луковица лилии).

**Фрукты:** мандарины *Унсю* (Обыкновенные. Ранний сорт мандаринов - с октября до первой декады декабря)

**Морепродукты:** треска, устрица, королевская макрель, *амадай* (кафельник), палтус, *асари* (пафия), *хамагури* (один из видов моллюсков).

### Хакусай (китайская капуста)

Вообще весело, когда в холодные зимние дни в окружении семьи или друзей есть горячее блюдо *набэ* (вместе едят с кастрюли). В этот раз хотим рассказать о «*хакусай*», который необходим в приготовлении блюда *набэ*.

### Питательность и полезность «хакусай»

Хотя в составе *хакусай* содержится почти 95% влаги, содержатся и различные питательные вещества.

Витамин «С» много содержится на тех частях листьев, которые ближе к наружным листьям и кочерыжке, а калий – ближе к кочерыжке, к тому же богата пищевыми волокнами и хотя в небольшом количестве, но в составе *хакусай* есть и кальций, магnezия, цинк, *исотиоцианэто* (Isothiocyanate) и так далее. Кроме того, поскольку в составе сравнительно мало сахара, например, в 100 г *хакусай* содержится всего лишь 12 калорий, поэтому полезен для предотвращения ожирения и

ビタミンCは、風邪の予防や肌の潤いを保つなどの効果があります。また、白菜の食物繊維は柔らかいので消化が良く、胃が弱い人にもお勧めです。さらに、イソチオシアネート（大根などの辛味成分）はガンの予防にも効果があるといわれています。



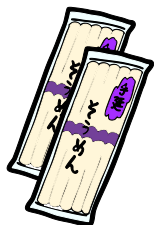
## 白菜を使った料理

### 《白菜鍋》

みずみずしい白菜を豚肉と取り合わせ、干し椎茸のだし汁でコトコト煮て、熱熱を食べます。素麺が入るので、夜食やお酒の後にもぴったりです。

#### 【材料：4人分】

- 白菜… 1 / 4 株
- 豚バラ肉… 200～300g
- 干し椎茸… 10g (1～2個)
- 日本酒… 1/4カップ
- 砂糖… 大さじ 1/2
- 鶏がらスープ… 小さじ 2～3
- 醤油… 大さじ 4～5
- 粗挽き胡椒… 少々
- 素麺… 2～3把



#### ☆材料の分量の基準

1カップ = 200cc / 小さじ 1 = 5

cc / 大さじ 1 = 15cc

#### 【作り方】

- 1 干し椎茸は、水に浸けて浮かないように血をかぶせ、1時間ほど漬けておく。
- 2 1の椎茸をいったん取り出し細切りにする。また、そのもどし汁に水を加えて5カップにする。
- 3 2のもどし汁に日本酒と砂糖を加え、細

hypertension.

Витамин «С» эффективен от простудных заболеваний, сохраняет увлажняемость кожи и тому подобное. Также, поскольку пищевые волокна *хакусай* очень нежные и хорошо перевариваются, рекомендуем и для тех, у кого слабый желудок, К тому же, говорят, что *исотиоцианэто* (состав горечи в редьке и т. д.) полезен и от предотвращения раковых заболеваний.

## Блюдо из *хакусай*

### 《*Хакусай набэ*》

Сочный *хакусай* и свинину варить на медленном огне с добавлением супа из сушёных грибов (*сийтакэ*) и есть в горячем виде. Поскольку кладут вермишель, полезно есть и на ужин или после употребления алкоголя.

#### 《Продукты : на 4 человека》

- Хакусай* : одна четвертая часть кочана
- Бедренная часть свинины : 200 - 300 г.
- Сушёные сийтакэ : 10 г. (1 - 2 шт.)
- Куриный бульон : 2 - 3 чайной ложки
- Сёю* (соевый соус) : 4-5 столовых ложек
- Чёрный перец крупного помола :

чуть-чуть

*Сомэн* (наподобие вермишели) : 2 - 3 связки

#### ☆ Норма распределения продуктов

- 1 стакан = 200 куб.см / 1 чайная ложка = 5 куб.см /
- 1 ст. ложка = 15 куб.см

#### 《Способ приготовления》

1. Сушёные *сийтакэ* подержать в воде в течение 1-го часа, прижимая тарелкой так, чтобы грибы не всплывали на верх.
2. Вымоченные (1) *сийтакэ* вытащить один раз из воды, нарезать тонко, а в эту воду добавить воды до 5-ти стаканов.
3. В грибную (2) воду добавить японский сакэ, сахар, нарезанные *хакусай* длиной 5 см и нарезанную бедренную часть свинины, затем всё вместе класть в кастрюлю и варить на сильном огне.
4. Когда закипит, снять накипь, добавить

切りにした椎茸、5 c m の長さ<sup>せんちめーとる なが き</sup>に切った白菜、食べやすい大きさに切った豚バラ肉<sup>いっしょ</sup>と一緒に鍋に入れて強火<sup>つよび</sup>にかける。

4 煮立<sup>にた</sup>ったら灰汁<sup>あく</sup>をとり、鶏がらスープと醤油<sup>よわび</sup>を加えて弱火<sup>じゅっぶん</sup>で10分ほど煮込<sup>にこ</sup>む。

5 ゆでた素麺<sup>すめ</sup>を加えて3分ほど煮る。

6 仕上げ<sup>しあ</sup>に粗挽き胡椒<sup>こ</sup>をふる。

※ お好み<sup>この</sup>で、他の野菜<sup>た</sup>等<sup>とう</sup>を加えても良いし、素麺<sup>か</sup>の代わり<sup>か</sup>にうどん<sup>はるさめ</sup>や春雨<sup>はるさめ</sup>でも良い。

### 《白菜の漬物<sup>つけもの</sup>》

白菜<sup>しあ</sup>の漬物<sup>とうがらし</sup>は塩<sup>かんたん</sup>と唐辛子<sup>かんたん</sup>があれば簡単に漬<sup>やあや</sup>けられるので、冬<sup>か</sup>になると八百屋<sup>もと</sup>で白菜<sup>きゃく</sup>を買い求め<sup>すがた</sup>るお客<sup>み</sup>さんの姿<sup>み</sup>がよく見られます。もちろん<sup>ぱっく</sup>パックされた白菜<sup>す</sup>の漬物<sup>す</sup>もスーパー<sup>ぱー</sup>などで売<sup>う</sup>り出<sup>ちゅうごく</sup>されます。中国<sup>ちゅうごく</sup>の「酸菜<sup>すこ</sup>」(すわぬつあい)とは少し<sup>あじ</sup>味が違<sup>ちが</sup>います。

куриный бульон, сёю и варить на слабом огне около 10 минут.

5. Добавить варёный сомэн и доварить в течение 3-х минут.

6. В конце при подаче на стол посыпать чёрным перцем крупного помола.

\* На вкус можно добавлять и другие овощи, а вместо сомэн можно класть удон или харусамэ (тонкая прозрачная вермишель из бобовой муки).

### «Соления из хакусай»

Соления из хакусай можно сделать легко, лишь были соль и красный перец, поэтому с наступлением зимы в овощных магазинах можно увидеть людей, покупающих хакусай. Разумеется, продаются и готовые расфасованные соления из хакусай в супермаркетах и прочих магазинах. По вкусу немного отличаются от китайских солений «сванцай».