

食谱 料理

学校供餐里受欢迎的菜⑥ 猪肉酱汁

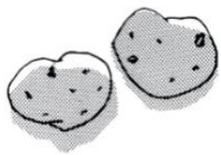
学校給食の人気メニュー⑥ 豚汁



天气一转冷，人们就会想喝汤、吃火锅。说到汤，大家会联想到什么呢？在学校的供餐里也每天都会有一碗汤，所以汤的食谱应该有很多。我小时候在学校供餐的汤里，非常喜欢鸡蛋汤。这是因为鸡蛋汤里没有我不喜欢吃的肥肉。如今，与几十年前不同了，出现了很多别致的汤，有些是不能被叫做汤的西洋风的汤类菜。

这次为大家介绍的是，即使是在学校以外的场所，只要说到冬季的汤就一定会提到的“猪肉酱汁”。在保育园（托儿所）的义卖会、学校的野营、儿子参加的棒球俱乐部冬季供应给成员的大锅煮饭这些活动中，我一次又一次地做了猪肉酱汁。大家也一定会在某个地方吃过一次猪肉酱汁吧？

地区、家庭不同，猪肉酱汁使用的食材也不同，这是猪肉酱汁的一个特色。比如，就拿一定要放的“薯类”来说，据一项调查显示，80%是放芋头，而在北海道、东北地区是放土豆，在鹿儿岛则是放红薯。无论是哪个地方，都会放萝卜、胡萝卜、牛蒡、大葱、魔芋这些食材，其它配料也极为丰富多样：蘑菇类、大头菜、白菜、豆芽、油炸豆腐等等。甚至还有在网站里争论要不要放豆腐的。顺便说一下，我们家的做法是在猪肉酱汁里放“竹轮”，这让朋友们很惊讶。



寒くなってくると、汁物・鍋物が恋しくなります。皆さんは、汁物といえは何を思い浮かべますか？ 学校給食でも、汁物は毎日のように出てくるので、沢山のレシピがあるようです。私は給食の汁物の中では、かき玉汁が好きでした。なぜかと言うと、苦手な豚の脂身が入っていなかったからです。今はそんな何十年も前とは違って、洒落た汁物、いや汁物とは呼ばないようなスープ類がたくさん出ているようです。



今回ご紹介するのは、学校以外の場でも冬場の汁物というところ必ず登場する豚汁です。保育園のバザー、学校のキャンプ、息子の所属する野球部の冬の炊き出しと、私も数々の豚汁を作ってきました。皆さんもどこかで一度くらい食べたことがあるのではないのでしょうか。

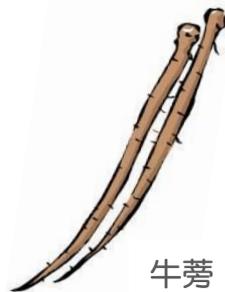
豚汁は、地域や家庭によって具材が異なるのも特徴です。例えば、必ず入っている「芋」ですが、ある調査によると、8割が里芋で、北海道・東北ではじゃがいも、鹿児島ではさつまいもを入れるそうです。大根・人参・牛蒡・ねぎ・こんにゃくは、どの地方の豚汁にも入っている定番ですが、それ以外の具材はかなりバラエティに富んでいるようです。きのこ類・キャベツ・白菜・もやし・油揚げなど地方によって様々です。豆腐を入れるか入れないかで論争をしているサイトもありました。因みに我が家では伝統的に、豚汁に「竹輪」を入れますが、友人たちに

实际上，关于猪肉酱汁的叫法也有两种，分别是“とんじる”和“ぶたじる”。好像根据叫法就能知道出生地（据说西部叫“ぶたじる”的多）…。很有意思吧！

下面，给大家介绍一下学校供餐中的猪肉酱汁的食谱。供餐里一般使用的是标准食材，不会放什么独具特色的配菜。

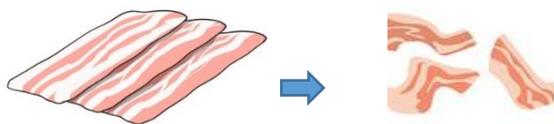
【材料】 四人份

- ・ 猪肉（五花肉、猪肉片等 100 克）
- ・ 芋头（大约 3 个）
- ・ 牛蒡（半根）
- ・ 胡萝卜（半根）
- ・ 萝卜（大约 5 厘米）
- ・ 魔芋（半块）
- ・ 葱（葱花，少许）
- ・ 油（大勺半勺）
- ・ 料酒（少许）
- ・ 盐（少许）
- ・ 豆酱（两大勺）
- ・ 干制鲑鱼薄片
- ・ 海带



【烹饪方法】

1. 用海带和干制鲑鱼薄片熬制汤汁（参考「天天好日」第 60 期）。市场上卖的颗粒状汤汁也可。因为从猪肉、蔬菜里也会有原汁流出，所以不熬制汤汁也可以。这种情况下，把海带、干蘑菇与蔬菜放在一起煮就可以了。
2. 把猪肉切成一口大小，用酒和盐先腌一下（不提前腌制也可以）。



3. 芋头削皮，切成 1.5 厘米厚的半月形

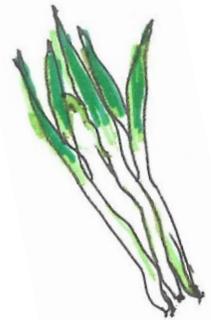
かなり驚かれました。

実は呼び方についても「とんじる」「ぶたじる」とふた通りの呼び方があり、それで出身地がわかる（西に「ぶたじる」が多い）とか…。面白いですね。

では、給食の豚汁レシピを紹介しましょう。給食はやはり定番の具材が使われるのが普通で、個性的な具材はあまり入れないようです。

【材料】 四人分

- ・ 豚肉（バラ、小間切れ、など 100 g）
- ・ 里芋（3個ぐらい）
- ・ ごぼう（1/2 本）
- ・ にんじん（1/2 本）
- ・ 大根（5 cm ぐらい）
- ・ こんにゃく（1/2 枚）
- ・ ネギ（微塵切り、少々）
- ・ 油（大さじ 1/2）
- ・ 酒（少々）
- ・ 塩（少々）
- ・ みそ（大さじ 2）
- ・ 削り節
- ・ 昆布



【調理方法】

1. こんぶと削り節でだしを取る（本誌 60 号参照）。市販の顆粒だしでも OK。豚や野菜から味が出るのでだしを取らなくても OK。その時は野菜と一緒に昆布や干椎茸と一緒に放り込んでおくとよい。
2. 豚肉は一口大に切り、酒と塩を振りかけて暫くおく。（これもしなくてもよい）
3. 里芋は皮をむいて厚さ 1.5cm の半月切りにする（冷凍里芋でも可。もちろんじゃがいも・さつまいもでも OK）



(冷冻的芋头也可以。当然土豆、红薯也可以)。

- 4. 牛蒡斜着切成薄片。
- 5. 胡萝卜、萝卜切成 5 毫米厚的片。
- 6. 魔芋切成 5 毫米厚的长方形块，焯一下水。
- 7. 把油在锅里烧热后先炒猪肉，猪肉变色后放入其它食材继续翻炒（也有不翻炒食材，而是把肉和蔬菜直接放入汤汁煮的做法）。
- 8. 放入汤汁和少许料酒，一边撒浮沫一边煮。
- 9. 食材煮软后加入切好的葱和豆酱。
- 10. 把做好的猪肉酱汤盛到木制饭碗里，加上自己喜欢的调味料（下面有说明）。

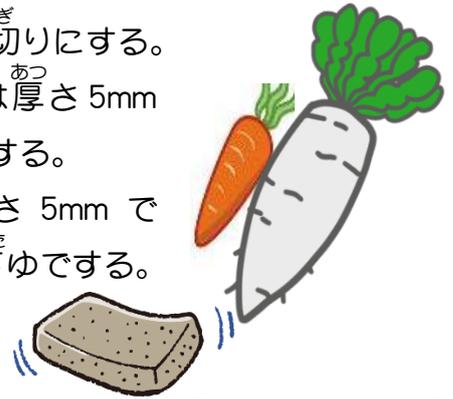
小知识 “药味”

大家在日本听过“药味”这个词吗？“药味”读作“やくみ”。据说，这个词在中文里原来说的是中药材，而在日本则是指吃饭时少量添加的辛辣调味料、香料调味料，有蔬菜的（姜，紫苏等）、水果的（香橙等）、种子的（芝麻等）、海藻的（紫菜等）等。喝猪肉酱汤时添加“药味”也很重要。切碎的葱和辣椒粉是必须放的，其它还有姜丝、花椒、柚子辣椒等等，它都想试着尝尝了吧。



烹饪的话题是聊天儿时的经典素材。请大家也不妨试着问问工作单位的同事或是邻居：“您家的猪肉酱汤里都放什么食材呀？”

- 4. ごぼうは斜め薄切りにする。
- 5. にんじん、大根は厚さ 5mm のいちよう切りにする。
- 6. こんにゃくは厚さ 5mm で短冊型に切り、下ゆでする。



- 7. 鍋に油を熱し豚肉を炒め、色が変わったら、他の材料を加えてさらに炒める。（材料を炒めないで、だし汁にそのまま肉と野菜を入れて煮る方法もあります）
- 8. だし汁と少しお酒を加え、あくを取りながら煮る。
- 9. 具材がやわらかくなったら、ネギをちらし味噌を加える。
- 10. お椀に盛り、好きな薬味（下に説明あり）を添える。

おまけ「薬味の話」

皆さん、日本で「薬味」という言葉を聞いたことがありますか？「やくみ」と読みます。元は中国語で漢方薬の中の生薬のことを言うのですが、日本では、料理を食べる時に少し添える、香辛料や香料のことを言います。野菜（生姜、紫蘇など）、果物（柚子、カボスなど）、種子（胡麻など）、海藻（海苔など）など色々ありますが、豚汁でも薬味が重要です。刻んだネギと七味唐辛子が定番のようですが、他にも、干切りの生姜、山椒、柚子胡椒、など色々試したくなります。



料理の話は世間話の鉄板ネタです。みなさんも是非、職場の人や近所の人に聞いてみてください。「豚汁の具材は何を入れますか？」