

декабря 2012года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

Японские домашние блюда

«Блюдо из рыбы бури (лакедра-желтохвост) и редьки, блюдо из огурцов и вакамэ(ундария), приправленное уксусом»

Сегодняшнее блюдо – это зимнее типичное японское блюдо «бури дайкон», приготовленное из жирной и вкусной в это время рыбы «бури» (※1) и редьки. Кроме того, ознакомим вас с типичным японским блюдом с добавлением уксуса «блюдо из огурцов и вакамэ(ундария), приправленное уксусом», которое несложно приготовить и если есть с жирной пищей, то на вкус чувствуется лёгкой пищей.

«Бури дайкон (рыба бури с редькой)» (На 4 порции)

«Продукты»

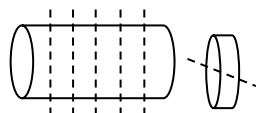
Отрез (филе) бури 4 отреза  
Редька половина  
Сёга (имбирь) чуть-чуть

«П р и п р а в а»

Вода 1 стакан  
Сахар 2 столовой ложки  
Сёю (соевый соус) 2 столовой ложки  
Сакэ (спиртные напитки) 1 столовая ложка

«Способ приготовления»

① Для того, чтобы извлечь неприятный запах рыбы бури, класть в кипяток, подержать до изменения цвета поверхности рыбы и выгащить. После этого слегка подержать в воде, затем подсушить.



② Очистить редьку от кожуры, нарезать кружочками

толщиной 1.5 ~ 2.0 см, нарезать ещё на пополам (левый рисунок), затем сглаживать углы (※ 2). Налить в кастрюлю воды так, чтобы погрузилась редька и предварительно варить на среднем огне примерно 20 минут. Когда при протыкании бамбуковой палочкой проходит легко, значит, нормально. Если ещё твёрдого, то немного доварите. В кастрюлю класть приправу и редьку, положить сверху крышку для зажима (※ 3).



И варить около 15-ти минут. Класть тонконарезанный имбирь (※ 4) и бури, затем варить ещё около 5-ти минут.

③ Класть в посуду и блюдо готово.

日本の家庭料理

「ぶり大根ときゅうりとわかめの酢の物」

今回は、この時期油ガのっておいしい魚「ぶり」(※1)と大根を使った冬の代表的な日本料理の「ぶり大根」。そして、簡単に作れて、油っこい料理とあわせると、さっぱりした食感でいただける日本の代表的な酢の物「きゅうりとわかめの酢の物」をご紹介します。

ぶり大根(4人分)

【材料】

ぶりの切り身 4切れ

大根 1/2本

生姜 少々

【調味料】

水 1カップ

醤油 大さじ2



【作り方】

- ① ぶり(※1)は臭みを取るために熱湯に入れ、表面の色が変わったらすぐに取り出します。その後、水にさっとくぐらせ、水気を切ります。
- ② 大根は皮をむき、約1.5~2cm幅に輪切りにしてさらに半分に切り(左図)、面取り(※2)をします。鍋に大根がつかるくらいの水を入れて中火にかけ20分くらい下茹でをします。竹串を大根に刺した時にすっと通るくらいになっていればいいです。まだ硬いときは、もう少し煮てください。
- ③ 鍋に調味料と大根を入れ、落とし蓋(※3)をして5分くらい煮ます。そして、細切りにした生姜(※4)とぶりを投入して更に5分くらい煮ます。
- ④ 器に盛りつけ完成です。

【メモ】

(※1)成長とともに名前が変わる「出世魚」と言われています。地域によって呼び方が異なりますが、例えば関東の場合、わかし→いなだ→わらさ



декабря 2012года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников  
обдав кипятком сырую ундарию. В  
холодильнике сохраняется 2 или 3 месяца, а в  
морозильнике около 1-го года. Кроме того, в  
основном, продаются и сухие нарезанные  
вакамэ (ундария), приготовленные промыв  
водой эндзовакамэ (солёная ундария). (K)

ぶしたものです。冷蔵<sup>れいぞう</sup>で2-3カ月、冷凍<sup>かげつ</sup>で1年<sup>れいとう</sup>程度<sup>ねんていど</sup>  
日<sup>ひ</sup>持ちします。また、主に塩蔵わかめを水洗いして乾  
燥させたカットわかめも売られています。(K)