

Японские домашние блюда

～Для людей 2-го и 3-го поколений, которые работают по уходу～

«**Самоимо**—но **соборо** **анкакэ** (картофель-таро, политый густым соусом с фаршем)» и «**такэноко гохан** (варёная рисовая каша с молодыми бамбуковыми побегами)», «**эдамамэ-то ниндзин-но сирааэ** (сирааэ (блюдо с соусом из белого кунжута, тофу и мисо) из зелёных соевых бобов и морковь)»

Самоимо—но **соборо** **анкакэ** (На 4 порции)

«Продукты»

Картофель-таро (※1) 350 г (примерно 8 штук)

Куриный фарш 100 г

«Вкусовая приправа А»

Дасидзирю (бульон) полтора стаканчика

Сахар 1 чайная ложка

Сёю (соевый соус) полтора чайной ложки

«Вкусовая приправа В»

Дасидзирю 1 стаканчик

Сахар 2 столовой ложки

Сёю (соевый соус) 2 столовой ложки

Пищевой сакэ 1 столовая ложка

«Вкусовая приправа»

Растворённый крахмал :

вода 1 столовая ложка

крахмал 2 чайной ложки

«Способ приготовления»

- ① Хорошо промыть поверхность *самоимо*, очистить кожуру, нарезать соответственным размером. Класть в кастрюлю *самоимо* и «вкусовую приправу А» и варить до тех пор, пока не станет мягкой, чтобы можно было протыкать *сайбаси* (кухонные палочки).
- ② Приготовление *собороан*. Поставить на плиту другую кастрюлю и класть куриный фарш, затем кухонными палочками размешивать фарш до состояния крупинок, затем класть «вкусовую приправу В», а когда закипит, класть растворённый крахмал и сгущать .
- ③ Класть в посуду *самоимо*, сверху полить ② и блюдо готово.

Запись

(※ 1) Что касается способа выбора *самоимо*, то нужно выбирать так, чтобы были отчётливые полоски, влажность и без трещины и шишки на коже. *Самоимо* имеет такую функцию, при которой выделяет из организма лишнюю соль, а также богата пищевыми волокнами, способствующими устранению запора, а также калий,

にほん かていりょうり
日本の家庭料理
かいご じゅうじ せい かた
～介護に従事する2・3世の方へ～

さといも たけ こ
「里芋のそぼろあんかけ」と「竹の子ごはん」、
えだまめ にんじん しらあ
「枝豆と人参の白和え」

里芋のそぼろあんかけ(4人分)

【材料】

里芋(※1) 350 g (約8個)

鶏挽肉 100g

【調味料 A】

だし 1カップと 1/2

砂糖 小さじ1

醤油 小さじと 1/2

【調味料 B】

だし 1カップ

砂糖 大さじ2

醤油 大さじ2

料理酒 大さじ1

【調味料】

水溶き片栗粉 (水:大さじ1、片栗粉:小さじ2)

【作り方】

- ① 里芋の表面の泥をよく洗い、皮を剥いてから食べやすい大きさに切ります。鍋に里芋と調味料 A を入れ、里芋に箸がとあるくらいにやわらかくなるまで煮ます。
- ② そぼろあんを作ります。別の鍋を火にかけて鶏挽肉を入れ、菜箸でボロボロになるようにほぐしてから、調味料 B を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけます。
- ③ 器に里芋を盛り、②をかけて完成です。

メモ

(※1) 選び方は、縞模様がはっきりしていて、ヒビやこぶがなく、皮に湿り気があるものがよい。里芋に



Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

предотвращающий гипертонию и отёчность. Эффективен и тем, что в нём мало калории и вызывает аппетит, налаживая желудочно-кишечное состояние. Это продукт, который полезен для устранения запора и диеты.

Такэноко гохан (На 4 порции)

«Продукты»

Варёный *такэноко* (бамбуковые побеги) 100 г

Абураагэ (жареный тофу) 1

лист

Рис 2 «го» (360 миллилитров)
 («го» – это японская единица измерения:
 1 го – 0, 18 литра)

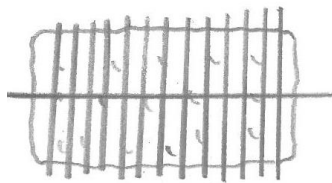
Ки-но-мэ (молодые листья *сансё*)
 (*сансё* – растение «зантокислум»)
 надлежащее количество

«Вкусовая приправа»

Дасидзирю (бульон) 350 миллилитров
Сакэ 1 столовая ложка
Усукути сёю (※2) полтора столовой ложки
 Соль половина чайной ложки

«Способ приготовления»

- ① Тонко (※3) нарезать *такэноко* примерно шириной в 5 миллиметров, нарезать надлежащим размером. А *абураагэ* слегка обдать кипятком, чтобы снять лишнее масло, затем отжать и нарезать поперёк напополам, после этого нарезать вертикально шириной в 5 миллиметров.
- ② Помыть рис, положить на дуршлаг, чтобы стекала лишняя вода.
- ③ Класть в кашеварку ② рис и всю вкусовую приправу, затем варить, добавив *такэноко* ① и *абураагэ*.
- ④ Когда сварится, оставить примерно на 15 минут, чтобы пропарилась (※4) каша, затем размешать до дна.
- ⑤ Класть на посуду кашу, затем сверху украсить *кино-мэ* (※5).



Запись

(※2) Что касается *усукути* (светлый) *сёю*, то рекомендуем пользоваться в том случае, когда хотите приготовить блюдо, сохраняя цвет

は、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、高血圧やむくみを防ぐカリウムや便通を促す食物繊維が豊富である。低カロリーで胃腸の調子を整え、食欲を増進させる効果がある。便秘やダイエットにもオススメの食材。

竹の子ごはん(4人分)

【材料】

ゆで竹の子 100 g
 油揚げ 1枚
 米 2合 (360 ml)
 木の芽 (山椒の若葉) 適量



【調味料】

だし汁 350ml
 酒 大さじ1
 薄口しょうゆ(※2) 大さじ1と1/2
 塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① ゆで竹の子は5mm幅くらいの薄切り(※3)にし、適当な大きさに切り分ける。油揚げはさっと熱湯をかけ、余分な油を取り除いてから水気をきって、横半分に切り、次に縦5mm幅に切る。
- ② 米は洗ってざるに上げ、余分な水分をきる。
- ③ 炊飯器に②の米と調味料を全て入れ、①の竹の子と油揚げを加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら約15分間蒸らし(※4)、全体が混ざり合うように底から混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、木の芽(※5)をのせる。

✕E

(※2) 薄口しょうゆは、色が薄い醤油で、素材の色合いのままに料理を仕上げたいときにお

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

продуктов с использованием *усукути сёю*. А в отношении содержания соли, то он чуть-чуть больше, чем в обычном *сёю*. При использовании будьте внимательны насчёт количества, так как это не малосольный *сёю*.

(※3) Что касается варёного *такэноко*, то важно не нарезать чересчур тонко для того, чтобы чуть-чуть сохранить ощущение твёрдости. А неочищенный *такэноко* предварительно сварить в следующем порядке и снять накипь. Поскольку с истечением времени постепенно увеличивается терпкость, нужно предварительно отварить как можно быстрее.

① Снять 1 или 2 слоя кожуры, затем наискось отрезать верхушку (ботвы / колоса) и чтобы быстрее сварилось, сделать на кожуре 1 прорезь.

② Налить в глубоковатую кастрюлю воды так, чтобы закрывала поверхность *такэноко*, класть щепотку *комэнука* (рисовые отруби), 1 или 2 штуки красного перца и поставить на огонь. Если нет *комэнука*, то можно использовать воду промытого риса.

③ Когда закипит, расслабить огонь и закрыть *отосибута* (проваливающаяся крышка), затем варить в течение 1 часа. Если сварится до такой кондиции, что свободно протыкается бамбуковой палочкой, то выключить огонь и оставить как есть, пока постепенно не остынет в кастрюле.

④ Когда остынет, промыть водой, снимать кожуру со стороны прорези ①. Верхушку ботвы оставлять, так как мягкую часть кожуры можно есть.

⑤ Что касается способа хранения, то *такэноко* положить в посуду, налив воду до верха и хранить в холодильнике. Сохраняется примерно 2 или 3 дня, если ежедневно менять воду.

(※4) Из-за того, что в только что сваренном рисе недостаточно впитана вода и неравномерно сварена и чувствуется как недоваренный рис. Если равномерно распространяется вода путем пропаривания, получается вкусная каша. Но будьте осторожны, так как по истечении длительного времени каша становится сухой.

(※5) *Ки-но-мэ* употребляется для украшения жареных, печёных, варёных блюд из-за того, что яркая зелень и хороший запах.

すすめです。塩分は通常の醤油よりやや濃い
です。減塩醤油ではないので、使うときは分
量に気をつけましょう。

(※3) ゆで竹の子は、程良い歯ごたえが残る
ように、あまり細かく切りすぎないことがポイ
ントです。皮付きの竹の子は、次の手順で下
ゆでし、あくを抜きます。時間が経つとえぐみ
が増すので、できるだけ早く下ゆでしましょう。

① 表面の皮1-2枚を取り除いてから、穂先を
斜めに切り落とし、火が通りやすいように皮に
1本切り込みを入れる。

② 深めの鍋に竹の子がかぶるくらいの水、米
ぬか1つかみ、赤唐辛子1-2本を入れ、火にかけ
る。米ぬかがなければ米のとぎ汁を使ってもよ
い。

③ 沸騰したら弱火にし、落としぶたをして1時間
ほどゆでる。竹串がすっと通るくらいまで柔ら
かくなったら、火を止め、そのままゆで汁の中
で自然に冷ます。

④ 冷めたら水洗いして、①で切り込みを入れた
ところから外皮をむく。穂先の皮の柔らかいと
ころは食べられるので残す。

⑤ 保存は、たっぷり水を張った容器に竹の子を
入れ、冷蔵庫で保存する。毎日水をかえて、日
持ちは2、3日程度。

(※4) 炊きあがってすぐの米は全体に熱や水
分が十分にいき渡っていないため、芯が残っ
たような食感になります。蒸らして水分が均
等になることでふっくらします。時間が長すぎ
ると硬くなるので注意してください。

(※5) 木の芽は緑が鮮やかで香りがいいた
め、焼き物、煮物など料理の彩りとして使わ
れます。

Эдамамэ-то ниндзин-но сирааз (※6)
 (На две порции)

«Продукты»

Момэндофу (※7) 1/2 часть
 куска

Конняку (желе из корнеплода
 конняку – разновидность *сатоимо*) 50 г

Морковь 1/3 часть

Эдамамэ 50 г

Кунжутное семя 2 столовой ложки

«Вкусовая приправа А»

Дасидзирю 2 столовой
 ложки

Сахар 1 чайная ложка

Сёю 2 чайной ложки

«Вкусовая приправа В»

Сиромисо (светлая соевая паста) (※8)

1 столовая ложка

Сахар 1 столовая ложка

Сёю 1 чайная ложка

«Способ приготовления»

- ① Отжать воду момэндофу. (※9)
- ② Нарезать конняку продолговатыми пластиками, бросить в кипяток, снять пенку и отжать воду.
- ③ Тонкими пластиками нарезать морковь, затем нарезать соломинкой.
- ④ Конняку и морковь тушить с добавлением «вкусовой приправы А» до исчезновения отвара, затем остудить (※10).
- ⑤ Отварить эдамамэ, положить в корзину и остудить, только после этого вытащить эдамамэ.
- ⑥ Толочь ступкой кунжутное семя.
- ⑦ В ⑥ класть «вкусную приправу В» и размешать.
- ⑧ В глубокую миску класть тофу и помять в виде ломтиков, затем добавить ④ ⑤ ⑦ и размешать.
- ⑨ Класть на посуду (※11) и готово блюдо.

Запись

(※6) «Аэмоно (смешанное блюдо)» - это смешанное блюдо из остуженных продуктов, приправленное вкусовыми приправами и так далее. «Сирааз» - это смешанное блюдо из остуженных продуктов и приправленное вкусовыми приправами с добавлением отжатого тофу в виде ломтиков. Употребляются различные продукты, шпинат, хидзики (разновидность морских водорослей), ингэн (вид фасоли), грибы, хурма и прочее, а как вкусовая приправа – мисо, сёю, толчёное кунжутное семя, кунжутная паста, толчёные грецкие орехи и так далее.

枝豆と人参の白和え (※6) (二人前)

【材料】

木綿豆腐 (※7) 1/2 丁

こんにゃく 50 g

人参 1/3 本

枝豆 50 g

いり胡麻 大さじ2

【調味料 A】

だし汁 大さじ2

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ2

【調味料 B】

白みそ (※8) 大さじ1

砂糖 大さじ1

醤油 小さじ1

【作り方】

- ① 木綿豆腐は水切りをします。(※9)
- ②こんにゃくは短冊切りにしてから熱湯に入れて、あくめし、水気をきります。
- ③人参は薄切りにしてから、干切りにします。
- ④こんにゃくと人参を調味料 A で煮汁がなくなるまで煮て、冷まします(※10)。
- ⑤枝豆は茹でて、ざるにあげて冷やしてから、豆を取り出します。
- ⑥すり鉢でいり胡麻をすります。
- ⑦⑥に調味料 B を入れて混ぜます。
- ⑧ボールに①の豆腐を入れ、つぶしてから④⑤⑦を加えて混ぜます。
- ⑨器に盛りつけて(※11)完成です。

メモ

(※6)「和え物」は、冷ました食材に調味料などで味を加えて混ぜ合わせたもの。「白和え」は、水切りした豆腐をすりつぶし、冷ました食材と調味料を混ぜ合わせたもの。食材は、ほうれん草、ひじき、いんげん、きのこ、柿などがあり、調味料はみそ、醤油、すり胡麻、練り胡麻、すった胡桃などさまざまである。



Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

(※7) *Тофу* богат белками (Белки *тофу* способствуют предотвращению атеросклероза, снижая давление и холестерин), а также кальцием (Это важное вещество, выполняющее функцию прочности зубов и костей. Эффективен как успокаивающее средство) и так далее. Издавна называли едой долголетия и является лёгкой едой для пищеварительных органов. Из-за отличия производственного процесса есть плотноватый «*момэндофу* (соевая паста)» с мелкими вафельными полосками на поверхности, а также тофу под названием «*кинугосидофу*» с гладкой поверхностью и нежный как шёлк и так далее. В этот раз, что касается *сираэ*, то использовали легковпитываемый *момэндофу* для того, чтобы при употреблении чувствовалось твёрдость. Таким образом, бывают случаи, что в зависимости от блюд пользуются по-разному, а также как *хияякко* выбирают на свой вкус, то есть, *кинугоси* или *момэн*.

(※8) *Сиромисо* – это *мисо*, которое по сравнению с обычным *мисо*, чуть-чуть малосольное. Можно и обычное *мисо*.

(※9) Что касается *мидзукири* (отжать), то можно отжать быстро, если завернуть тофу кухонной салфеткой и 30 секунд нагреть в микроволновой печи. Если недостаточно отжать воду, то при смешивании станет водянистым и на вкус малосольным.

(※10) Что касается сваренного продукта, то важно смешивать после остужения. В горячем виде, быстро испортится.

(※11) Поскольку прилагается к основным блюдам, будет выглядеть аппетитно и изысканно, если не класть много.

(K)

(※7) 豆腐は、タンパク質 (豆腐のタンパク質は血圧・コレステロールを下げ動脈硬化予防に効果あり。) やカルシウム (歯や骨をつくる重要な物質。精神安定に効果あり) などが豊富に含まれている。昔から長寿食と呼ばれ、胃腸にやさしい食品。製造工程の違いで、表面に布目がついた固めの「木綿豆腐」と、絹のようになめらかできめ細かい肌目をしている「絹ごし豆腐」などがある。今回の白和えは、具材にからみやすく、しっかりした食感になるように木綿豆腐を使っている。このように料理によって使い分ける場合と、冷や奴などのように、絹ごしと木綿の好きな方を好みで選ぶ場合がある。

(※8) 白みそは、普通のみそに比べて甘めのみそ。普通のみそでも良い。

(※9) 水切りは、豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで30秒温めると手早くできる。水切りが十分でないと、和えた時に水っぽくなり、味が薄くなる。

(※10) 煮たものは、冷ましてから和えるのがポイント。熱いままだと傷みやすい。

(※11) 主菜に添えるので盛り方は、あまりたくさん盛らないようにすると上品で見栄えが良い。

(K)