

октября 2013года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

Японские домашние блюда

«**Тикудзэнни** (тушёное блюдо из корнеплодов с жареной куриной на масле) и **нано ханано охитаси** (блюдо из варёных цветов сурепицы в соевом соусе)»

Это тушёное блюдо из корнеплодов, которое за исключением районов Кюсю, в других районах называют «тикудзэнни». А в районах Кюсю называют «гамэни». Непременно попробуйте приготовить традиционное японское блюдо.

Способ приготовления «тикудзэнни» (На 4 порции)

«Продукты»

Куриный окорок : 1 ломоть (300 грамм)

Морковь : 1 штука

Гобо (корень садового репейника) : 1/2 часть

Рэнкон (корневище лотоса) : 200 грамм

Конняку (желе из корнеплода конняку) : 1/2 часть

Кинусая (стручковая фасоль) : соответствующее количество

Сагоимо (таро) : 4 штуки

Сийтакэ (японские пластинчатые грибы) : 4 штуки

«Вкусовая приправа»

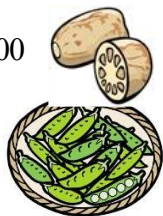
Растительное масло : соответствующее количество

Сахар : 2 столовой ложки

Сёю (соевый соус) : 2 столовой ложки

Сакэ : 2 столовой ложки

Дасидзиру (бульон) : 3 чашки



«Способ приготовления»

- ① Небольшими кусочками нарезать куриный окорок, до румяности прожарить в кастрюле с маслом, затем на время вытащить.
- ② Почистить морковь и нарезать небольшими кусочками.
- ③ Спинкой ножа почистить гобо, нарезать тонкими ломтиками и замочить в воде.
- ④ Соскоблить верхний слой рэнкон, нарезать кусочками толщиной примерно 5 миллиметров, затем замочить в уксусной воде.

日本の家庭料理

「筑前煮と菜の花のおひたし」

筑前煮とは九州地方以外で呼ばれている、根菜類をたくさん入れて作る煮物です。九州地方では「がめ煮」と呼ばれています。春を知らせる菜の花とあわせて、日本の伝統的な料理づくりを是非お試しください。

筑前煮の作り方 (4人分)

【材料】

鶏もも肉 1枚 (300g) にんじん 1本

ごぼう 1/2本 れんこん 200g

こんにゃく 1/2枚 絹さや 適量

里芋 4個 しいたけ 4枚

【調味料】

油 適量 砂糖 大さじ2

醤油 大さじ2 酒 大さじ2

だし汁 3カップ

【作り方】

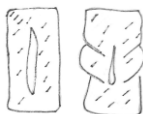
- ① 鶏もも肉を一口大より大きく切り、油をひいた鍋で色が変わるまで炒めて、一端取り出します。
- ② にんじんは皮を剥いて一口大に切ります。
- ③ ごぼうは包丁の背で皮を削ぎ、斜め薄切りにしてから水にさらします。
- ④ れんこんは皮を剥き、約5mm幅に輪切りにしてから酢水につけます。
- ⑤ こんにゃくは約5mm幅に切り、更に臭みを取るために熱湯で少し茹でます。(※1)
- ⑥ 絹さやは筋を取って、熱湯でさっと茹でます。
- ⑦ 里芋は、上下を少し切り落とし、電子レンジ(※2)で約10分温めてから皮を剥きます。
- ⑧ しいたけはキッチンペーパーを使い、汚れを拭き取ります。
- ⑨ 鶏もも肉と絹さや以外の具材を全て鍋に入

октября 2013года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

- ⑤ Нарезать конняку толщиной 5 миллиметров и для удаления неприятного привкуса ещё чуть-чуть поварить в кипятке. (※1)
- ⑥ Убрать жилку кину сая и слегка отварить.
- ⑦ Понемногу срезать обе стороны сагоимо и примерно 10 минут подогреть на микроволновой печке (※2), затем снять кожуру.
- ⑧ Кухонной бумажной салфеткой протереть загрязнённые места сийтаке (японские пластинчатые грибы).
- ⑨ В кастрюлю класть все продукты, кроме куриного окорока и кину сая (стручковая фасоль), добавить вкусовую приправу, кроме растительного масла и закрыть «отосибута (проваливающаяся крышка)». Несколько раз помешивать гущу, чтобы полностью пропитались продукты и доварить до полного приготовления.
- ⑩ Когда сварятся продукты, класть слегка поджаренный куриный окорок и варить до тех пор, пока не исчезнет бульон.
- ⑪ Класть на тарелку, для украшения положить сверху «кину сая» и готово блюдо.

Запись

※1 На середине конняку сделать прорезь и если один раз вывернуть, то получится форма наподобие ручной вязки. Попробуйте сделать в свободное время.



※2 В связи с тем, что можно использовать микроволновую печь, без особого труда можно приготовить из продуктов, например, можно быстрее сварить проще снять кожуру.

Нано ханано охитаси (На 4 порции)

«Продукты»

Нано хана(※3): 200 грамм (1 пучок)

Кацуобуси (сушёный полосатый тунец): соответствующее количество

«Вкусовая приправа»

Дасидзиру (бульон): 1/2 чашки

Сёю (соевый соус): чуть-чуть

«Способ приготовления»

- ① Слегка промыть нано хана и резать на пополам
- ② В кастрюлю налить 1 чашку воды, когда закипит вода, класть соль (※4), затем класть нано хана. А когда закипит 2-й раз, выгашить из кастрюли и положить в холодную воду.
- ③ Сцедить воду и нарезать так, чтобы было удобно есть.
- ④ В бульон добавить сёю, класть нано хана и

れ、油以外の調味料を加え、落としぶたをします。途中で数回全体に味が染みこむように鍋の具材を混ぜながら、野菜に火が通るまで煮ます。

- ⑩ 火が通ったら、軽く炒めた鶏もも肉を入れ、煮汁がなくなるまで煮ます。
- ⑪ お皿に盛りつけ、彩りを添えるために茹でた絹さやをのせて完成です。

メモ

※1 こんにゃくの真ん中に切り込みを入れて、くると一回中に通すと手編みの様な形になります。時間のある時に、試してみてください。

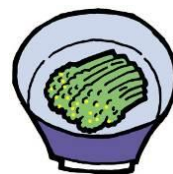
※2 電子レンジを使うことで、火の通りがはやくなったり、食材の皮が簡単に剥けたりと、手軽に食材の調理ができます。

菜の花のおひたし (4人分)

【材料】

菜の花 (※3) 200g (一把)

かつお節 適量



【調味料】

だし汁 1/2カップ 醤油 少々

【作り方】

- ① 菜の花を軽く洗い、半分に切ります。
- ② 鍋に水1カップを入れ、沸騰したら塩を加えて (※4)、菜の花を入れます。再び沸騰したら鍋から取り出し冷水に入れます。
- ③ 水気を絞り食べやすい大きさに切ります。
- ④ だし汁と醤油を混ぜて菜の花と和えます。器に盛りつけ、かつお節をふりかけて完成です。

メモ

※3 2~3月を代表する春野菜。少しの苦みとかすかな辛みがあります。

※4 茹でるときに塩を入れることで菜の花の緑色が鮮やかに残ります。 (K)

октября 2013года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников
перемешать. Класть на посуду, посыпать
куцуобуси и готово блюдо.

Запись

- ※ 3 Типичная весенняя овощь, которая
появляется с февраля по март месяц. Имеет
горьковатый и островатый вкус.
- ※ 4 Если при варке добавить соль, то
сохранится ярко-зелёный цвет нано хана.
(К)