

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

Японские домашние блюда

«Тушёное блюдо по-японски из капусты и ацуагэ (Толстый слой тофу, жареный на масле)»



В этот раз ознакомим вас с блюдом из мягкой и сладкой капусты и пропитанный бульоном ацуагэ, которые очень соответствуют по вкусу. Обязательно попробуйте использовать как весеннее меню.

«Продукты»

Капуста : 1 кочан

Ацуагэ : 4 штуки

«Вкусовая приправа»

Дасидзиру (бульон) : 3

чашки

Сёю (соевый соус) : 1

столовая ложка

Сакэ для блюд : 1

столовая ложка

Сахар : 1 чайная ложка

Соль : чуть-чуть

«Способ приготовления»

- ① Срезать кочерышку капусты, нарезать в прямоугольной форме по 5 сантиметров, слегка промыть и сцедить воду.
- ② Налить в кастрюлю воду, когда закипит, класть ацуагэ и для извлечения масла варить 2 - 3 минуты
- ③ Вытащить из кастрюли ацуагэ, слегка промыть водой поверхность, сцедить воду и нарезать в форме треугольников. (※ 2)
- ④ Налить в кастрюлю бульон и поставить на плитку. Когда закипит бульон, класть сёю, сакэ, соль.
- ⑤ Класть в кастрюлю ацуагэ, когда закипит ещё раз, варить около 5-ти минут.
- ⑥ На время вытащить ацуагэ из кастрюли.
- ⑦ В кастрюлю, откуда вытащили ацуагэ, класть капусту (※3) и варить на среднем огне около 5-ти минут до полного приготовления.
- ⑧ Ацуагэ класть обратно в ⑦, до полного приготовления варить 3 минуты на слабом огне. Класть на посуду и блюдо готово.

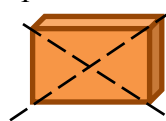
Запись

※1 Особенно весенняя капуста нежная и сладковатая на вкус. В капусте содержится витамин «С», действующий как профилактическое средство от простудных заболеваний и витамин «U», способствующий пищеварению желудка.

※2 Резать треугольниками.

Смотрите на левый рисунок.

※3 По очереди класть капусту в кастрюлю, начиная с жёсткой части, которая трудно провариться.



(K)

日本の家庭料理

「キャベツと厚揚げの和風煮」

今回は柔らかく甘いキャベツ(※1)とだしが染みこんだ厚揚げが相性ぴったりのお料理です。春の献立としては是非お試しください。

【材料】(4人分)

キャベツ 1個 厚揚げ 4枚(600g)

【調味料】

だし汁 3カップ しょうゆ 大さじ1
料理酒 大さじ1 砂糖 小さじ2
塩 少々

【作り方】

- ① キャベツは芯を取り、5cm四方に切って水で軽く洗い水気を切ります。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら厚揚げを入れて2~3分茹でて油ぬきをします。
- ③ 湯切りをしてから、水で厚揚げの表面を軽く洗い、水気を切ってから、三角形になるように切ります(※2)。
- ④ 鍋にだし汁を入れて中火にかけます。だし汁が煮立ってきたら、しょうゆ、料理酒、砂糖、塩を入れます。
- ⑤ 鍋に厚揚げを入れ、再び煮立ったら、そのまま約5分煮ます。
- ⑥ 一旦、鍋から厚揚げを取り出します。
- ⑦ 厚揚げを取り出した鍋にキャベツを入れて(※3)しんなりするまで中火で約5分煮ます。
- ⑧ ⑦に厚揚げを戻して弱火で約3分煮たら出来上がりです。器に盛って完成です。

メモ

※1 特に春のキャベツは柔らかく甘みがあります。キャベツには風邪予防に効くビタミンCや、胃の働きを助けるビタミンUが含まれています。

※2 三角形に切る。左の絵を参照。

※3 キャベツは火が通りにくい堅い葉から順に鍋に入れます。(K)