

にほん かていりょうり
日本の家庭料理 Японские домашние блюда

じる だいこん は
「けんちん汁と大根の葉とじゃこのごはん」

«Кэнтин-дзиру» и рисовая каша
с сушёными рыбёшками и ботвой редьки

こんかい さむ ふゆ からだ あたた えいようまんてん
今回は、寒い冬には体が温まり栄養満点
のけんちん汁と簡単につく
ごはんをご紹介したいと思います。けんちん汁と
は、中国から伝えられた卓袱料理の一つと言わ
れています。げんざい
現在、けんちん汁と言えば、とうふ
主材に人参、大根、ごぼうなどをごま油で炒め
しょうゆなどで味付けした汁物を指すそうです。味
はしょうゆ以外にも、みそ ちいき
味噌など地域や家庭によっては
いろいろな場合もあります。



けんちん汁~味噌仕立て~
『けんちん汁~味噌仕立て~』

にんじん ざいりょう
◆4人分の材料◆

- （具材）
- 人参 100g
 - 大根 200g
 - ほししいたけ 4枚
 - 油揚げ 1枚
 - こんにゃく 40g
 - ごぼう 40g
 - さといも 4個
 - もめんどうふ 300g

На этот раз хотим ознакомить Вас с очень питательным «кэнтин-дзиру», чем сможете согреться зимой, а также кашей из сушёных рыбёшек и ботвы редьки, которую сможете легко приготовить. «Кэнтин-дзиру» - говорят, что это одно из постных блюд (Блюдо, приготовленное без рыбы и мяса). Оно передалось из Китая, а в настоящее, так сказать, «кэнтин-дзиру» - это имеется в виду суп из зажаренной моркови на кунжутном масле, редьки, гобо (корень садового репейника) и так далее, с добавлением соевого соуса и прочими приправами, а главным продуктом является тофу (соевый творог). В зависимости от местности и семьи, кроме вкуса соевого соуса, бывают различные вкусы, например, вкусы мисо (соевая паста) и тому подобное.

Приготовление «Кэнтин-дзиру» с добавлением мисо (соевая паста)

«Состав продуктов на 4 человека (порции)»

- (Продукты)
- (морковь - 100 г)
 - (редька - 200 г)
 - (сушёный сийтакэ - 4 шт.)
 - (жареный тофу - 1 шт.)
 - (конняку - 40 г)
 - (гобо - 40 г)
 - (Саюймо (картофель «таро») - 4 шт.)
 - (плотный тофу - 300 г)



ちょうみりょう
(調味料)

ごま油	おお 大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
さけ酒	大さじ2
味噌	大さじ4
こんぶ ぶんまつ 昆布の粉末	こ 小さじ1
みず 水	800 ^{しーしー} cc

したじゅんび
~下準備~

- 人参と大根をいちよう切り (縦に四つ切りしたもの5mm幅に切る方法) にします。
- 干し椎茸は100ccの水で戻し5mm幅に切りま
- す。
- 油揚げは熱湯をまわしかけ軽く油ぬぎをしてから横に二つ切りしたものを5mm幅に切りま
- す。
- 蒟蒻は一口サイズに切ります。
- ごぼうは皮を洗ってからささがきに切ります。
- 里芋は皮の付いたままラップをかけて電子レンジで3分加熱してからキッチンペーパーで包み、皮をむいてから一口大に切ります。
- 木綿豆腐はラップをかけて電子レンジで1分加熱して、水切りをします。

◆作り方◆

①鍋にごま油を熱し、木綿豆腐以外の具を全て入れて炒めます。(中火で約3分)

②次に、水・昆布粉だし・椎茸の出汁を入れて煮込みます。(中火で約7~8分) 灰汁が出てきたらしっかりと取りましょう!! 人参が煮えたらOKです。

③最後に豆腐を食べやすい大きさにちぎって入れ

(Приправа)

(кунжутное масло - 1 столовая ложка)
(соевый соус - 1 ст. л.)
(сладкое сакэ «мирин» - 1 ст. л.)
(сакэ - 2 ст. л.)
(соевая паста - 4 ст. л.)
(порошок морской капусты - 1 чайная ложка)
(вода - 800 г)

Подготовка

- Морковь и редьку нарезать в виде «итэгири (вертикальная нарезка на 4 части шириной 5 мм)».
- Сухие сийтакэ - вымочить в 100 г воде и нарезать шириной 5 мм.
- Жареный тофу - налить кипятка и слегка сняв масло, нарезанный на 2 части тофу резать соломинками шириной 5 мм.
- Конняку - нарезать маленькими кусочками.
- Гобо - помыть кожуру, затем строгать.
- Картофель «таро» - как есть в коже завернуть раппу (обёрточная плёнка) и нагреть 3 минуты, затем завернуть столовой бумагой, очистить от кожуры и нарезать небольшими кусочками.
- Плотный тофу - завернуть в плёнку и греть 1 минуту, затем сцедить воду.

Способ приготовления

① Подогреть в кастрюле кунжутное масло, затем поджарить все продукты, кроме плотного тофу (3 минуты на среднем огне).

② Затем налить воды, порошковую приправу морской капусты, бульон сийтакэ и протушить.(7-8 минут на среднем огне) Если появится пенка, то снимите всю! Когда сварится морковь, значит, готово.

③ В конце кладите тофу, отрывая удобными ломтиками, добавьте соевый

醤油・みりん・酒を加えて最後に味噌をこしながら
入れて味を調えたら完成です！！

★今回はいろいろな野菜を入れてみましたが、シンプルに人参・大根・椎茸・豆腐・油揚げでも美味しく出来ます。

そして、材料・分量はあくまでも目安ですので、好きな野菜を入れて作ってみてください。

[さといも] には、でんぷんとたんぱく質で、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムが含まれています。

中でも食物繊維は、脳細胞を活性化させ、老化やボケを防止し、血圧・コレステロールを下げ効果があるそうです。

[ごぼう] には、食物繊維がたくさん含まれています。

食物繊維は消化されにくく、便の量を増やしたり、腸を刺激して排便を促したりと便秘症の改善に効果があります。

更に、ガンの原因となるような有害物質や、コレステロールなどを吸着して、一緒に排泄してくれます。

[しいたけ] には、ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。

血圧降下作用やコレステロールを下げる作用などがあり、現代人には欠かせない食べ物だそうです。



соус, *мирин*, сакэ, а *мисо* кладите, процеживая, заправьте на вкус и будет готово!

★В этот раз в суп клали различные овощи, но вкусно можно приготовить просто даже из моркови, редьки, *сийтакэ*, тофу, *абураагэ* (жареный тофу). Затем, что касается состава продуктов и количества, то это только примерно, поэтому кладите любые овощи на своё усмотрение и попробуйте приготовить.

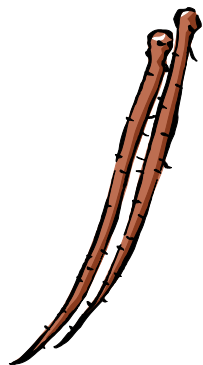
В «*сатоимо* (картофель-таро)»

содержатся крахмал и белки, пищевые волокна, витамины B-1, B-2 и калий. В частности пищевые волокна, вроде бы, активизируют мозговые клетки, предотвращают снижение интеллекта, а также эффективно действуют на снижение давления и холестерина.



В «*гобо*» содержится много пищевых волокон. Эффективен тем, что способствует устранению запора, то есть, плохо переваривает пищевые волокна, тем самым увеличивает количество кала, стимулирует

кишечник для нормального стула. К тому же, цепляются за вредное вещество, холестерин и так далее, которое является фактором раковых заболеваний, и испражняются вместе.



В «*сийтакэ* (японские пластинчатые грибы)» достаточно содержится пищевое волокно. Это такая еда, которая современные люди не обходятся без них, благодаря которой совершается процесс снижения кровяного давления и холестерина.

『簡単！大根の葉とじゃこのごはん』

◆4人分の材料◆

ごはん	2合
大根の葉	30g
ちりめんじゃこ	40g

(調味料)

ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1
いり白ごま	適量

◆作り方◆

- ①大根の葉を1～2分間塩茹でにして、よく絞ってから5mm幅に細かく切ります。
- ②鍋にごま油を熱し、①とちりめんじゃこと醤油を入れてかるく炒めます。
- ③②とごはんを混ぜて盛りつけをしたら、いり白ごまをふりかけ完成です！

【ちりめんじゃこ】には、カルシウム・ビタミン・鉄・リン・タンパク質などが豊富に含まれています。頭から尻尾まで魚を丸ごと摂取できる為、豊富な栄養分を摂取できる食材です。

特にカルシウムが多く含まれているので、骨や歯を強くし、骨粗しょう症の予防に効果的と言われています。

【大根の葉】には、カロチン・ビタミンC・カルシウムなどが豊富に含まれています。

(K)

「Очень просто! Рисовая каша с ботвой редьки и сушёными рыбёшками»

«ингредиенты на 4 порции»

(рисовая каша – 2 стакана)
(ботва редьки - 30 г)
(сушёные рыбёшки - 40 г)

(Приправа)

(кунжутное масло - 1 чайная ложка)
(соевый соус - 1 чайная ложка)
(белые жареные кунжутные семена - чуть-чуть)

Способ приготовления

- ①1 или 2 минуты варить ботву редьки в подсоленной воде, затем хорошо выжать и нарезать тонко шириной 5 мм.
- ②Подогреть в кастрюле масло, класть ①, сушёные рыбёшки, соевый соус и поджаривать.
- ③Смешать②и кашу, набрать в посуду, посыпать жареное кунжутное семя и будет готово!

В «чиримэндзяко (сушёные рыбёшки)», большое содержание полезных веществ, например, калий, витамин, железо, фосфор, белки и тому подобное. Поскольку его можно есть полностью с головы до хвоста, является тем продуктом, чем можно усвоить достаточное количество питательных веществ.

Особенно содержится достаточное количество калий, поэтому говорят, что укрепляет кости и зубы, а также очень полезен для предотвращения остеопороза.

В «ботве редьки» содержится большое количество таких веществ, как каротин, витамин C, кальций и так далее.

(K)