

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

Японские домашние блюда

«Мисосиру (суп из соевой пасты) с тофу (соевый творог) и вакамэ (перистая ундария) и печёная сайра, посыпанная солью»

Едите ли Вы мисосиру? Под словом японский суп подразумевается «мисосиру (Суп из соевой пасты, заправленный разными продуктами)», без которого не обходятся во время приёма пищи. Что касается мисосиру, то признан как родной вкус и нравится всем, кроме того, в зависимости от семей отличаются и вкусовые приправы и продукты. В этот раз ознакомим вас с «мисосиру с тофу и вакамэ» и типичным осенним деликатесом «сайра, посыпанная солью».

Продукты и способ приготовления «мисосиру с тофу и вакамэ» (На 4 порции)

«Продукты»

Тофу : 1 / 2 штуки (На усмотрение : момэн (плотный) или кину (нежный))

Сырая перистая ундария : 40 грамм

Лук : соответствующее количество

Бульон (※1) : 4 чашки

Мисо (соевая паста) : 2 столовой ложки и 2 чайной ложки

1カップ=200cc 1 чашка = 200 cc
 大さじ=15cc 1 столовая ложка = 15 cc
 小さじ=5cc 1 чайная ложка = 5 cc



* 調味料によって重量が異なります。

* В зависимости от вкусовых приправ отличается и вес.

例: 味噌は、大さじ=18g 小さじ=6g

Например : В случае мисо

1 столовая ложка = 18 грамм

1 чайная ложка = 6 грамм

① Резать продукты. Нарезать тофу прямоугольниками размером 1,5 см наподобие саино мэ (наподобие кубиков) (※2) . А сырую перистую ундарию для удаления неприятного привкуса слегка обдать кипятком, промыть водой и сцедить воду, затем нарезать соответствующим размером для употребления. Лук нарезать способом когутигири (небольшие) размером 2 мм (※3) .

② Поставить кастрюлю с бульоном на плиту, класть тофу, вакамэ и чуть-чуть подогреть. Чайным ситечком в бульоне растворить мисо (※4) .

③ Перед тем, как будет закипать бульон, добавить лук и выключить плиту. Налить в чашку и суп готов.

Запись блюду

(※1) Способ приготовления дасидзиру (бульон)

日本の家庭料理

「豆腐とわかめのみそ汁とさんまの塩焼き」

みなさん、みそ汁を召し上がっていますか。日本の汁物と言えば「みそ汁」というくらい食卓には欠かせないものになっています。おふくろの味と呼ばれ親しまれているみそ汁は地域や家庭によってだしや具材もさまざまです。今回は定番の「豆腐とわかめのみそ汁」と秋の味覚の代表「さんまの塩焼き」を紹介いたします。

「豆腐とわかめのみそ汁」の材料と作り方 (4人分)

【材料】

豆腐 : 1 / 2 丁 (木綿か絹ごしかはお好みで)

生わかめ : 40 g

ねぎ : 適量

だし汁 (※1) : 4 カップ

味噌 : 大さじ2と小さじ2

- ① 具を切る。豆腐は1.5 cm 角のさいの目 (※2) に切ります。生わかめは臭みをとるためさっと熱湯をかけ、水で洗ってから水気を切り、食べやすい大きさに切ります。ねぎは2 mm 幅の小口切り (※3) にします。
- ② だし汁を火にかけ、豆腐とわかめを入れてさっと火を通します。茶こしを使い、だし汁に味噌 (※4) を溶かします。
- ③ 沸騰する直前にねぎを加えて、火を消します。お椀について完成です。

×E

(※1) だし汁の作り方

A かつお節から作る :

かつお節は、鰹を薫製にして乾燥させたものを削ったものです。鍋に水4カップを入れて火にかけます。沸騰直前にかつお節20gを加え、沸騰したら火を止めて2~3分そのままにして

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

А Готовить из кацуобуси (сушёный полосатый тунец) : Кацуобуси – это строганный сушёный копчёный тунец. В кастрюлю налить 4 чашки воды и поставить на плиту. Перед самым закипанием воды добавить 20 граммов кацуобуси и когда закипит, выключить плиту и оставить в течение 2-х или 3-х минут. Когда осядет кацуобуси, то процедить через ступицу. Если кацуобуси положить в чайный мешочек, то можно обойтись без ступицы.

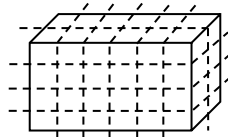
В Готовить из нибоси (сушёный анчоус) : Нибоси – это мелкая варёная сушёная рыба, например, катакути иваси (анчоус) и так далее. Налить в кастрюлю 4 чашки воды и класть нибоси (Если большие, то примерно, 8 штук, если маленькие – 12 штук) без головы и внутренности и кипятить. Когда закипит, варить на слабом огне около 5-ти минут. Выключить плиту и выгащить нибоси.

С Готовить из комбу (морская капуста/ ламинария) : Налить в кастрюлю 4 чашки воды и от 10-ти до 20-ти грамм комбу. Когда готовить бульон с холодной воды, в течение 10-ти часов просто оставить как есть, а после этого выгащить комбу. Когда готовить бульон с тёплой воды, то замочить комбу около 30-ти минут, а после этого варить на слабом огне. Выгащить комбу перед тем, как начнёт закипать вода. Ни в коем случае не смывайте белый порошок, прилипший на поверхности комбу, так как он является вкусовым компонентом.

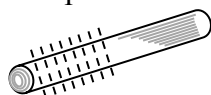
Д Готовить более простым способом из покупного бульонного концентрата :

Налить в кастрюлю 4 чашки воды и поставить на плиту. Когда закипит, класть соответствующее количество бульонного концентрата.

(※2) Саино мэгири ... Способ нарезки в форме сайкоро (игральная кость).



(※3) Когутигири ... Способ нарезки определённой толщиной круглых продолговатых овощей.



(※4) Норма на 1 порцию – 2 чайной ложки. После добавления мисо для вкусного приготовления важно не кипятить.

В этот раз познакомили вас с «мисосиру с тофу и вакамэ», но кроме этого есть и мисосиру с добавлением овощей (репчатый лук, редька и так далее), грибы, моллюски и так далее. Мисосиру из даси (бульон) получается вкусным, поэтому обязательно попробуйте приготовить, хотя займёт немного времени.

окиます。かつお節が沈んだら、こし器を使ってこします。かつお節をお茶パックに入れば、こし器を使ってこさなくても大丈夫です。

В 煮干しから作る :

煮干しは、かたくちいわしなどの小魚を煮て干したものです。鍋に水4カップと煮干し(大きいもので8本位、小さいものなら12本位)を頭とはらわたを取って入れ、火にかけます。沸騰したら、弱火にして5分位煮ます。火を止め煮干しを取り出します。

С 昆布から作る :

鍋に水4カップと昆布10g—20gを入れま
す。水出しは、そのまま昆布を10時間位つけておき、その後で昆布を取り出します。お湯出しは、昆布を30分位つけておき、その後で弱火にかけます。沸騰直前に昆布を取り出します。昆布の表面についた白い粉はうまみ成分なので絶対に洗い流さないでください。

Д もっと簡単に市販のだしの素から作る :

鍋に水4カップを入れて火にかけます。沸騰したら、のだしの素を適量入れます。

(※2) さいの目切り・・・

サイコロ状に切る方法。

(※3) 小口切り・・・

丸くて細長い野菜を一定の幅で切る方法。

(※4) 一人分の目安は小さじ2。味噌を入れてから、煮立たせないのが美味しく作るポイント。

今回、豆腐とわかめのみそ汁を紹介しましたが、他に野菜(玉ねぎや大根など)、きのこ類、貝類などを入れるみそ汁などもあります。自分の好みの具を探してみてください。少々時間はかかりますが、だしから作るみそ汁の味は美味しいので、是非試してみてください。

