

食谱

りょうり
料理

学校供餐里受欢迎的菜④ 用蔬菜做的菜的做法

がっこうきゅうしょく にんきめにゆー やさい れしぴ
学校給食の人気メニュー④ 野菜のレシピ

大家好！请问您家的孩子喜欢吃蔬菜吗？经常听说，在小学，孩子们一到了高学年（4、5、6 年级）总之就是“肉！”“想吃肉！”，这样的“向肉进攻”会愈演愈烈。我家的男孩子们也是如此。保育园（托儿所）的时候，还会回答说什么“喜欢吃的是马面鲰（白肉鱼）！”，让老师也忍不住要赞叹一番，可是某个时期一到，就变得只是要吃肉。尽管，更希望孩子们也能吃些蔬菜、鱼什么的！为此，煞费辛苦的妈妈互相交换信息什么的。就在这时，得到了这样的信息，孩子在学校好像是很开心地吃了学校供餐里的蔬菜菜。在家里可是只吃一点点的“凉拌菜”（お浸し・将蔬菜用开水焯后，加酱油等调料制成的）或是“凉拌菜”（和え物・将蔬菜用醋、酱油等拌的），学校供餐中做出来的好像就是很好吃。自己的做饭本领好像明显地被否定了一样，在深感懊恼的同时，又心机一转觉得只要能愿意吃，就是自己被否定了又算得了什么呢！这样，从孩子那里拿到了学校供餐蔬菜的做法的，这次给大家介绍其中的一道菜。



こんにちは。お宅のお子さんは、野菜は好きですか。小学校も高学年になると、とにかく「肉！」「肉が食べたい！」という「肉攻撃」がだんだん激しくなってくる、という話をよく聞きます。うちの男子たちもそうでした。保育園の頃は、「好きな食べ物は、ウマヅラハギ（白身魚）です！」なんて答えて、先生に感心されたこともあるのに、ある時期が来ると、とにかく肉ばかり要求するようになりました。もっと、野菜や魚も食べてほしいのに！と、苦労しているお母さん同士で情報交換したりもしました。そんなとき、どうやら給食で出る野菜料理は喜んで食べているという情報をキャッチしたのです。うちでは、ちょっぴりしか食べない「お浸し系」や「和え物系」も、給食で出るものは美味しいらしい。自分の料理の腕をあからさまに否定されたような悔しさを覚えながらも、食べてくれるならこの際そんなことはどうでもいい！と開き直って、子ども経由で手に入れた野菜のレシピを、今回は一つ紹介します。



脆脆的凉拌菜 (4 人分)

[材料]

干萝卜丝※	20 克
豆芽	150 克
油菜	80 克 (1/2 把)
※其他的青菜也可以 (菠菜等)	
胡萝卜	40 克 (3 厘米长左右)
黄瓜	60 克 (1/2 根)
玉米 (罐头等)	30 克

[调味料]

糖	2 小勺
酱油	1 大勺不满
醋	1 大勺
香油	1 小勺不满



[做法]

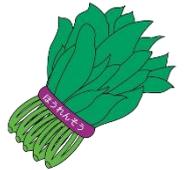
- ① 把调味料放在一起搅匀, 放在微波炉或是锅里热一下然后拿出使其自然冷却。
- ② 干萝卜丝用厨房剪刀剪成 2~3 厘米长 (不要事先泡在水里), 用水焯一下。
- ③ 油菜切成 2 厘米左右, 胡萝卜切成细丝, 用开水焯一下, 控水。
- ④ 豆芽 (要是有时间, 就把豆芽的尖端和豆秸摘掉), 用开水烫一下然后控水。
- ⑤ 把黄瓜切成细丝, 再和②③④一起搅拌。
- ⑥ ①冷却后, 和⑤的蔬菜搅拌均匀, 凉菜就做好了。

※干萝卜丝: 把萝卜切成细丝后晒干的。干货。

しゃきしゃきあえ (4 人分)

[材料]

切り干し大根※	20 g
もやし	150 g
小松菜	80 g (1/2 束)
※他の青菜でも OK (ほうれん草等)	
にんじん	40 g (3cm ぐらい)
きゅうり	60 g (1/2 本)
コーン (缶詰等)	30 g



[調味料]

さとう	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1 弱
酢	大さじ 1
ごま油	小さじ 1 弱

[作り方]

- ① 調味料を混ぜて、電子レンジか鍋で温めてから冷ましておく
- ② 切り干し大根は、そのままキッチンばさみで 2~3 cm に切ってから、さっとゆでる
- ③ 小松菜は 2 cm ぐらい、にんじんは千切りにして、ゆでて水けを切っておく
- ④ もやしは、(時間があつたら、ひげと豆がらを取り除き、) さっとゆでて水けを切っておく
- ⑤ きゅうりを千切りにして、②③④と混ぜる
- ⑥ ①が冷めたら、⑤の野菜とあえて、出来上がり

※切り干し大根: 大根を細長く切って乾燥させたものの。乾物。



捎带说明「说说干货」

在中国菜中也经常使用干货吧。一说到中国菜的干货，人们的脑海里就会浮现出“干鲍鱼”“鱼翅”这类的高级食材，但是平时也会使用各种各样的干货。在诸位的家里，是不是也存了不少的干货呢？在日式饭菜里干货会被经常用到，可是最近人们嫌麻烦渐渐对干货变得敬而远之。听说有一条就是“用水泡软很麻烦”，根据有一本书※，原来不用专门用水先泡软，干货也可以直接用来烹调哦！这个食谱也是按照这个说明，省略掉了用水发开的过程。

干萝卜丝等的干货，因为水份量减少、营养被凝缩，所以营养价值增高，味道也更加可口，是希望大家多多使用的食材。过去，说到干萝卜丝，只不过是稍微有些甜味的煮菜，可是最近，就像我们这期介绍的这样，在用调好味的醋、酱油等拌的蔬菜、西式色拉中也会被使用，用法越来越多，方式多样。此外，把除了萝卜以外的蔬菜摆在笊篱上做成“干蔬菜”，被大家称赞到不仅味道更可口，保存性能也有所提高，很不错的哦！如果冰箱里有多余的蔬菜时，在腐烂之前把它们晒起来吧！

另外，干货便于保存，作为防灾食品也是很有有效的。平时就用试着习惯于用干货做菜吧。时常连同罐头一同贮存，一点点地使用，不要过了尝味期限哦。即便是这么说，我们家的柜子里还有已经过了尝味期限的干货呢…。必须加油把它们都用了！

おまけ「乾物の話」

中華料理では乾物をよく使いますね。中華料理の乾物というと「干しアワビ」とか「フカヒレ」とか高級食材が浮かびますが、普段使いのものも色々ありますね。皆さんのお宅にも、乾物が複数ストックされているのではないのでしょうか。和食でも乾物はよく使われますが、最近、ハードルが高くと敬遠されがちです。「水で戻すのが大変だから」だそうですが、ある本※によるとわざわざ水で戻さなくても、乾物はそのまま調理できる！とのこと。このレシピもその説に従って、水で戻す過程を省略しました。

切り干し大根などの乾物は、水分量が減って栄養が凝縮されるので、栄養価も高くなり、おいしさもアップするので、どんどん使いたい食材です。昔は、切り干し大根といえば、少し甘い味の煮物しかなかったのですが、最近、今回のような和え物や、洋風のサラダにも使われていて、使い方はいろいろ広がっています。また、大根以外の野菜も、ざるに並べて「干し野菜」にすると、おいしさも保存性もアップしてよい！と評判になりました。冷蔵庫の野菜が余った時は、腐らせる前に干しましょう！

また、乾物は保存がきくので、防災食としても有効です。日頃から使い慣れておくといいですね。缶詰と共に常にストックしておいて、賞味期限切れにならないように、少しずつ使いましょう。と言いつつ、うちの引き出しにも期限切れの乾物が…。頑張って使わなくては！(O)



※奥蘭壽子『もっと使える乾物の本(能够再进一步使用的 干货的书)』(農文協)
 『奥蘭流・いいことずくめの乾物料理(奥蘭流・全是益处的干货料理)』(文化出版局)