

декабря 2012 года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

Японские домашние блюда

«Блюдо из рыбы бури (лакедра-желтохвост) и редьки, блюдо из огурцов и вакамэ(ундария), приправленное уксусом»

Сегодняшнее блюдо – это зимнее типичное японское блюдо «бури дайкон», приготовленное из жирной и вкусной в это время рыбы «бури» (※1) и редьки. Кроме того, ознакомим вас с типичным японским блюдом с добавлением уксуса «блюдо из огурцов и вакамэ(ундария), приправленное уксусом», которое несложно приготовить и если есть с жирной пищей, то на вкус чувствуется лёгкой пищей.

«Бури дайкон (рыба бури с редькой)» (На 4 порции)

«Продукты»

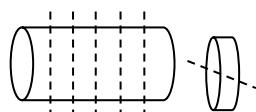
Отрез (филе) бури	4 отреза
Редька	половина
Сёга (имбирь)	чуть-чуть

«Правила»

Вода	1 стакан
Сахар	2 столовой ложки
Сёю (соевый соус)	2 столовой ложки
Сакэ (спиртные напитки)	1 столовая ложка

«Способ приготовления»

① Для того, чтобы извлечь неприятный запах рыбы бури, класть в кипяток, подержать до изменения цвета поверхности рыбы и вытащить. После этого слегка подержать в воде, затем подсушить.



② Очистить редьку от кожуры, нарезать кружочками



толщиной 1.5 ~ 2.0 см, нарезать ещё на пополам (левый рисунок), затем сглаживать углы (※ 2). Налить в кастрюлю воды так, чтобы погрузилась редька и предварительно варить на среднем огне примерно 20 минут. Когда при протыкании бамбуковой палочкой проходит легко, значит, нормально. Если ещё твёрдовато, то немного доварите. В кастрюлю класть приправу и редьку, положить сверху крышку для зажима (※ 3).

И варить около 15-ти минут. Класть тонконарезанный имбирь (※ 4) и бури, затем варить ещё около 5-ти минут.



③ Класть в посуду и блюдо готово.

日本の家庭料理

「ぶり大根ときゅうじとわかめの酢の物」

今日は、この時期油がのっておいしい魚「ぶり」(※1)と大根を使った冬の代表的な日本料理の「ぶり大根」。そして、簡単に作れて、油っこい料理とあわせると、さっぱりした食感でいただける日本の代表的な酢の物「きゅうじとわかめの酢の物」をご紹介します。

ぶり大根(4人分)

【材料】

ぶりの切り身	4切れ
大根	1/2本
生姜	少々

【調味料】

みず	かつぶ
水	1カップ

しょうゆ 醤油 大さじ2



【作り方】

① ぶり(※1)は臭みを取るために熱湯に入れ、表面の色が変わったらすぐに取り出します。その後、水にさっとくぐらせ、水気を切ります。
② 大根は皮をむき、約1.5~2cm幅に輪切りにしてさらに半分に切り(左図)、面取り(※2)をします。鍋に大根がつかるくらいの水を入れて中火にかけ20分くらい下茹でをします。竹串を大根に刺した時にすっと通るぐらいになつていればいいです。まだ硬いときは、もう少し煮てください。

③ 鍋に調味料と大根を入れ、落とし蓋(※3)をして5分くらい煮ます。そして、細切りにした生姜(※4)とぶりを入れて更に5分くらい煮ます。

④ 器に盛りつけ完成です。

メモ

(※1)成長とともに名前が変わる「出世魚」と言われています。地域によって呼び方が異なりますが、例えば関東の場合、わかれいなど→わらさ

декабря 2012 года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

Запись

(※1) Называют «сюссэу», так как в связи с ростом меняется название этой рыбы. В зависимости от районов отличается название, в случае Канто, например, называют вакаси → инада → вараса → бури. В январе, начиная с декабря, то есть, в тот период, когда как зимние бури становятся вкусными, часто сможем видеть на прилавках супермаркета.

(※2) Имеется ввиду, срезая тонко, сглаживать углы нарезанных овощей.

Это один из предварительных способов для того, чтобы не разваривались в кастрюле при трении продуктов между собой. В основном, этот способ применяется при приготовлении тушёных блюд.

(※3) Применяется для приготовления тушёных блюд, в связи с тем, что закрывают крышкой размером меньше кастрюли, легче пропитываются полностью по вкусу. Обычно пользуются деревянной крышкой, но вместо этого можно пользоваться и бумагой для духовки и тому подобное.

(※4) В связи с употреблением сёга, исчезает специфический запах рыбы.

Блюдо с уксусом из огурцов и вакамэ(ундария) (На 4 порции)**«Продукты»**

Огурцы 2 штуки

Эндовакамэ (солёная ундария) (※5)
соответствующее количество**«Приправы»**

Соль	2 чайной ложки
Уксус	3 столовой ложки
Сахар	2 столовой ложки
Сёю (соевый соус)	чуть-чуть

«Способ приготовления»

- ① Нарезать огурцы кружочком, добавить соль и слегка размешать. Через 10 минут, когда просолятся, отжать воду.
- ② Промыть в воде вакамэ (ундария), слегка обдать кипятком. Отжать воду, затем нарезать соответствующим размером на свой вкус.
- ③ Хорошо размешать сахар, уксус, сёю (соевый соус), затем заправить огурцами и вакамэ.
- ④ Класть в посуду и готово блюдо.

Запись блод

(※5) Различая сырую ундарию (морская капуста) (имеет такой же аромат, как свежедобытая из моря) от сухой ундарии (высушенная ундария с остатком аромата), это остуженная ундария, посыпанная солью, коричневый цвет изменённый в зелёный цвет,

→буриという具合です。12月から1月は寒ぶりとしておいしい時期でスーパーでもよく見かけるようになります。

(※2) 野菜を切った面の角を薄く削ぎ切ることを言います。鍋の中で食材があたっても煮くずれないようにするための一手法です。主に煮物料理に用いられる切り方です。

(※3) 煮物を作るときに使われ、鍋より小さい蓋を材料にのせることで、味が全体に染みこみやすくなります。一般的には木蓋を使いますが、オープン用のシートなどでも代用できます。

(※4) 生姜を入れることで魚臭さがとれます。

きゅうりとわかめの酢の物(4人分)**【材料】**

きゅうり	2本	えんぞう 塩蔵わかめ(※5)	てきりょう 適量
------	----	----------------	----------

**【調味料】**

塩	小さじ2	砂糖	大さじ2
酢	大さじ3	醤油	少々

**【作り方】**

- ① きゅうりを輪切りにして、塩を加えて軽くもみます。10分くらい置き、しんなりしてたら水気を絞ります。
- ② わかめを水洗いして、さっと湯通しします。そして、水気を切ってから食べやすい大きさに切れます。
- ③ 砂糖、酢、醤油をよく混ぜ合わせ、きゅうりとわかめと和えます。
- ④ 器に盛りつけ完成です。

料理メモ

(※5) 生わかめ(海から採取



したそのままで香りがある)、乾燥わかめ(生わかめを乾燥させたもので香りが残っている)と区別して、生わかめを湯通して褐しきから鮮やかな緑色にしてから、冷やして塩をま

■中国帰国者支援・交流センター 情報誌■ 2012年12月

декабря 2012 года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников обдав кипятком сырью ундарию. В холодильнике сохраняется 2 или 3 месяца, а в морозильнике около 1-го года. Кроме того, в основном, продаются и сухие нарезанные вакамэ (ундария), приготовленные промыв водой эндзовакамэ (солёная ундария). (K)

ふしたものです。冷蔵で2-3カ月、冷凍で1年程度
ひも 日持ちします。また、主に塩蔵わかめを水洗いして乾
燥させたカットわかめも売られています。(K)