

## Японские домашние блюда — Репатриантам второго и третьего поколений, занимающимся уходом —

Если вы занимаетесь уходом на дому, то, наверное, имея ограниченное время на уборку в квартире, вы еще и готовите несколько блюд. Это блюда для пожилых и больных людей, поэтому при приготовлении таких блюд вы, вероятно, заботитесь и о том, чтобы их было легко есть, чтобы они не были жесткими.

Сегодня мы вас познакомим с весьма повседневным в Японии блюдом на скорую руку. Попробуйте приготовить его и вы.

### Рыбное филе, запеченное в фольге (\*1) (на 2 порции)

#### Ингредиенты и материалы

Рыбное филе (треска, лосось, макрель и т. п.)

2 куска

Лук зеленый (можно репчатый)

1/2 пучка (1/2 головки)

Эноки (опенок зимний), симэдзи (\*2)

примерно по 1/4 упаковки

Алюминиевая фольга (\*3)

2 листа длиной примерно по 30 см



#### Приправы

Кунжутное	немного
Саке	по вкусу
Мирин	по вкусу
Соевый	по вкусу

#### Приготовление

- ① Зеленый лук тонко нарезать под углом (репчатый лук нарезать тонкими ломпиками).
- ② У эноки и симэдзи обрезать корешки и нарезать или разделить руками на кусочки, по размеру удобные для еды.
- ③ Алюминиевую фольгу постелить маговой стороной вверх и смазать тонким слоем кунжутного масла. Положить на нее ингредиенты в следующем порядке: лук, рыба, эноки с симэдзи, — и полить по вкусу саке, мирин и соевым соусом.
- ④ Завернуть фольгу в порядке, показанном на иллюстрациях, и запекать минут 10—15 в гриль-тостере (можно и тушить в сковороде, слегка полив водой и накрыв крышкой).

## 日本の家庭料理 ～介護に従事する2・3世の方へ～ 「切り身魚のホイル焼き」

訪問介護に従事しているみなさんは、決められた時間の中で、掃除や片付けをしながら何かのお料理を作っておられるのではないかと、思います。高齢の方やご病気をもちの方から、食べやすさや硬さなどにも気を配っていることでしょう。

今回ご紹介する料理は、日本では極めて日常的で手軽なものです。試してみてください。

### 切り身魚のホイル焼き (\*1) (2人分)

#### [材料]

魚の切り身 (鱈、鮭、鯖など) 2切れ

ねぎ (玉ねぎでも可) 1/2本 (1/2個)

えのき・しめじ (\*2) 1/4パックぐらいずつ

アルミホイル (\*3) 30センチほど2枚

#### [調味料]

ごま油 少々

酒 好みで

みりん 好みで

醤油 好みで



#### [作り方]

- ① ねぎは斜め薄切りにする (玉ねぎなら薄切り)
- ② えのきとしめじはいしづきを切って、食べやすい大きさに切るかほぐすかする
- ③ アルミホイルのつやのない方を上にして、薄くごま油を塗り、ねぎ、魚、えのき・しめじの順で置き、好みで酒、みりん、醤油を適量かける
- ④ 図の手順で包んでから、オーブントースターで約10～15分焼く (フライパンに並べて水を少し入れ、蓋をして蒸し焼きにしてもよい)

Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

Иллюстрации

(1) Раза два обернуть фольгой рыбу вокруг оси и закрыть с торцов.



(2) Раза два подвернуть фольгу на торцах.



図  
(1) 横長に二回くらい巻いて口をとじる

(2) 両端も二回くらい巻いて口をとじる

На заметку

(\*1) Хойру-яки (блюда, запеченные в фольге)

— это блюда на скорую руку, которые готовятся путем запекания сезонных овощей с рыбой или мясом в алюминиевой фольге. Разворачивать фольгу требуется осторожно, чтобы не ошпариться. Блюдо можно подавать на тарелке, даже не вынимая его из фольги.

(\*2) Грибы можно взять и другие: сийтакэ, майтакэ и т. п., — с любимыми получается вкусно.

Грибы, пожалуй, лучше разделять руками на мелкие части, чтобы пожилым людям было легче есть.



(\*3) Алюминиевая фольга —

удобная вещь: с ее помощью можно отделять друг от друга части бэнто, а можно использовать ее в качестве крышки при варке, если вырезать из фольги круг диаметром чуть меньше, чем у кастрюли и проделать в нём отверстие. А когда нужно разогреть что-нибудь пожаренное во фритюре или поджарить небольшой кусок рыбы для бэнто, то если постелить фольгу в гриль-тостер, будет меньше забот с мьпьем. Завернутые в фольгу, хорошо запекаются в духовке и гриль-тостере багат и картофель. Но при нагреве этого материала в микроволновой печи возникают искры, поэтому в ней фольгу ни в коем случае не используйте.

メモ

(※1) ホイル焼きは季節の野菜と魚や肉をアルミホイルで包んで焼く手軽な料理です。ホイルを開ける時は蒸気でやけどをしないように注意が必要です。アルミホイルに包んだままお皿にのせてテーブルに出して構いません。

(※2) きのこと、しいたけ、舞茸など何でもおいしくできます。高齢者に食べやすいように小さくほぐした方がいいでしょう。

(※3) アルミホイルは、お弁当の仕切りに使ったり、煮物をするとき鍋より小さく丸く切って穴をあけ、落とし蓋として使ったりできて便利です。また、揚げ物を温めなおしたり、お弁当に入れるために少量の魚を焼いたりする時は、アルミホイルを敷いてオーブントースターで焼くと洗い物が少なくてすみます。サツマイモやジャガイモをアルミホイルで包んでオーブンやオーブントースターで焼くと、ほっくりと焼けます。ただし、電子レンジで加熱すると火花が出るので、電子レンジでは決して使わないでください。(Y)