

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

Бульон с грибами Шпинат, варенный в слабоприправленном бульоне

Если вы занимаетесь уходом на дому, то, наверное, имея ограниченное время на уборку в квартире, вы еще и готовите несколько блюд. Сегодня мы познакомим вас с двумя блюдами: это бульон *сумасидзирю** из грибов с осенним вкусом и вареное блюдо *нибитаси** со шпинатом, который бывает очень вкусным зимой.

Сумасидзирю — один из японских супов, у которого бульон приправляется соевым соусом.

Нибитаси — блюдо из овощей, рыбы, прожаренного соевого творога или других продуктов, которые на медленном огне варятся в большом количестве слабоприправленного бульона так, чтобы они оставляли во рту вкусовое ощущение. Блюду дают остыть, и продукты хорошо пропитываются вкусом.



Бульон с грибами (2 порции)

Ингредиенты (*1)

<i>Майтакэ</i> (грифола курчавая)	1/2 упаковки
<i>Сийтакэ</i> (лентинула съедобная)	4 шт.
<i>Эноки</i> (опенок зимний)	1/2 упаковки
Лук зеленый молодой	нужное количество
Приправы	
Бульон (*2)	2 стакана
Соевый соус	1/2 чайной ложки
Соль	немного

日本の家庭料理 ~介護に従事する2・3世の方へ~

「きのこのすまし汁」

「ほうれん草の煮浸し」

訪問介護に従事している皆さんは、決められた時間の中で、掃除や片付けをしながら何品かのお料理を作っているのではないかと思います。今回は、秋の味覚きのこを使ったすまし汁*と、冬に美味しくなるほうれん草を使った煮浸し*の2品をご紹介します。

*すまし汁: 日本料理の汁物の一種でだし汁を醤油で味付けしたものです。

*「煮浸し」: たっぷりの薄味のだしで野菜や魚、厚揚げなどを食感が残るように軽く煮て、そのまま冷やし、味を染みこませた料理のことを言います。

きのこのすまし汁(2人分)

【材料】(*1)

まいたけ	1/2 袋
生しいたけ	4枚
えのき	1/2 袋
万能ねぎ	適量

【調味料】

だし汁(*2)	2カップ
醤油	小さじ1/2
塩	少々



Приготовление

- ① *Майтакэ* разнять руками; *сийтакэ*, обрезав у них стебли, мелко нарезать; *эноки*, обрезав у них нижнюю часть ножек, порезать на кусочки длиной 3—4 см.
- ② Бульон с *майтакэ*, *сийтакэ* и *эноки* поместить в кастрюлю и поставить на средний огонь, когда закипит, огонь убавить.
- ③ Когда грибы сварятся и размячатся, приправить бульон соевым соусом и солью и выключить огонь.
- ④ В заключение переложить в миски и украсить, посыпав мелко нарезанным луком.



На заметку

- (*1) Грибы можно брать на свой выбор.
 (*2) Налить в кастрюлю воды и включить огонь. Когда закипит, добавить нужное количество концентрированного бульона. (Подробное описание приготовления бульонов из *кацуо-буси*, *нибоси* и *комбу* см. в приведенной ниже памятке кулинару.)

Памятка кулинару **Подробное описание приготовления бульонов**

А. Из *кацуо-буси*. *Кацио-буси* — это тертый сушеный копченый тунец. Налить в кастрюлю 4 стакана воды и включить огонь. Перед тем как закипит, добавить 20 г *кацуо-буси*, а когда закипит, выключить огонь и оставить на 2—3 минуты. Когда *кацуо-буси* осядет, процедить через ситечко. Если *кацуо-буси* поместить в чайный пакетик, то можно обойтись без ситечка.

В. Из *нибоси*. *Нибоси* — это сушёные после варки рыбки типа японского анчоуса. В кастрюлю налить 4 стакана воды, положить *нибоси* без голов и внутренностей (если крупных — штук 8, если мелких — штук 12) и включить огонь. Когда закипит, огонь убавить и варить минут 5. Огонь выключить, *нибоси* достать.

つく かた
【作り方】

- ① *まいたけ*は手でほぐし、しいたけは軸を切り落とし、薄切りにし、えのきは根元を切り落とし、3~4cmに切ります。
- ② 鍋にだし汁とまいたけ、しいたけ、えのきを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にします。
- ③ きのこと火が通り、しんなり柔らかくなってきたら、醤油と塩を加えて味を調整して火を止めます。
- ④ お椀に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを、彩りとしてのせて完成です。

メモ
メモ

- (※1) *きのこの種類*はお好みでどうぞ。
 (※2) 鍋に水を入れて火にかけます。沸騰したら、だしの素を適量入れます。(かつお節や煮干し、昆布を使った本格的なだし汁の作り方は以下の料理メモを参照)

料理メモ **本格的なだし汁の作り方**

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分そのまましておきます。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れば、こし器を使ってこさなくても大丈夫です。

B 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

С. Из комбу (морской капусты). В кастрюлю налить 4 стакана воды и положить 10—20 г комбу. Для получения настоя вымачивать комбу часов 10, затем достать. Для получения бульона вымачивать комбу минут 30, затем поставить на слабый огонь. Перед тем, как закипит, комбу достать. Белый порошок на наружной стороне листьев придает им вкус, поэтому его ни в коем случае не смывать.

Шпинат, варенный в слабоприправленном бульоне (4 порции)

Ингредиенты

Шпинат (*3)	1 пучок
Эноки (опенок зимний)	1/2 упаковки
Абураагэ (прожаренный соевый творог)	1 шт.
<u>Приправы</u>	
Бульон	1/2 стакана
Сахар	2 чайные ложки
Соевый соус	1 столовая ложка
Кулинарное сакэ	1 столовая ложка

Приготовление

- ① Терпкий шпинат вымыть в воде, ошпарить кипятком, остудить в холодной воде, хорошо отжать, обрезать нижнюю часть стеблей и нарезать на кусочки длиной 4—5 см. Эноки, обрезав у них нижнюю часть ножек, нарезать на кусочки длиной 4—5 см и разнять.
- ② Абураагэ поварить в горячей воде, когда сойдет жир, хорошо обсушить и нарезать брусочками.
- ③ Приправы положить в кастрюлю, когда закипит, добавить продукты ① и ② и около минуты подержать на огне. Выключить огонь и оставить остывать.
- ④ В заключение переложить в посуду.



よわび ふんぐらいに ひ と に ほ と
 ら、弱火にして5分 位 煮ます。火を止め煮干しを取り
 だ
 出します。

こんぶ つく なべ みず かつぶ こんぶ い
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
 みずだ こんぶ じかんぐらい
 おき、その後で昆布を取り出します。お湯出しは、昆布
 ご こんぶ とだ ゆだ こんぶ
 を30分 位 つけておき、その後、弱火にかけます。沸騰
 ぶんぐらい ご よわび ひつとう
 ちやくぜん こんぶ とだ こんぶ ひょうめん
 直前に昆布を取り出します。昆布の表面についた
 しろ こな せいぶん ぜったい あら なが
 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。

ほうれん草の煮浸し(4人分)

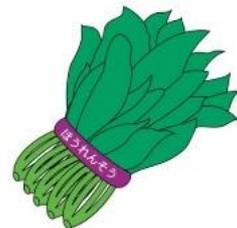
ざいりょう

【材料】

ほうれん草(*3)	1束
えのき	1/2 袋
油揚げ	1枚

ちようみりよう

【調味料】



だし	1/2カップ
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ1
料理酒	大さじ1

【作り方】

- ① アクが強いほうれん草は、水で洗い、沸騰したお湯でさっと下茹でしてから、冷水に入れて冷まし、しっかり水気を絞り、根元を切り落とし、4~5cm幅に切ります。えのきは、根元を切り落としてから4~5cm幅に切り、ほぐします。
- ② 油揚げは、熱湯で茹で、油ぬきをしてから、しっかり水気をきり、短冊切りにします。
- ③ 鍋に調味料を入れ、沸騰したら①と②を入れ、

На заметку

(*3) Как выбирать шпинат.

У подходящего шпината листья должны быть упругими, темно-зелеными и сочными. Стебель должен быть не очень толстый, но прочный. Розовый цвет нижней части стебля указывает на свежесть. Помимо железа, которое препятствует малокровию, шпинат богат витамином С, способствующим усвоению железа, и кроветворной фолиевой кислотой. Но, с другой стороны, он содержит щавелевую кислоту, которая придает горечь, поэтому обычно шпинат избегают есть в сыром виде; чтобы избавиться от терпкости, перед готовкой его отваривают в большом количестве воды, которая потом сливается, вымачивают и т. д.

ぶんていどひ ひ と あと
 かる<1分程度火にかけます。火を止めた後、その
 お さ
 まま置いて冷めます。

うつわ も かんせい
 ④ 器に盛りつけて完成です。

めも
 ×E

えら かた は みどりいろ こ
 (*3) 選び方は、葉は厚みがあり、緑色が濃くみずみ
 ずしいものが多い。また、茎は太すぎずしっかりしてい
 ねもと びんくいろ しんせん そう
 て、根元がピンク色のものが新鮮である。ほうれん草
 ひんけつよぼう てつぶん くわ きゅうしゅう
 は、貧血予防につながる鉄分に加えて、その吸
 びたみんしー ぞうけつ たす ようさん ほうふ
 をよくするビタミンCと造血を助ける葉酸を豊富に
 ぶん いていほう しゅうさん せいぶん ぶん
 含んでいる。一方、シュウ酸というめぐみ成分を含む
 なましよく さ たりょう みず ゆ みず
 ため、生食を避け、多量の水で茹でこぼし水でさら
 め つか いっぱんてき
 すなど、あく抜きをして使うのが一般的である。(K)