

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

Домашние блюда Японии

«Тяваммуси (блюдо из яиц и других продуктов, приготовленное в порционных чашках) и гомоку гохан (варёный рис с мелкими кусочками рыбы, мяса, овощей и так далее)»

До этого мы не затрагивали тему «домашние блюда Японии», но в этот раз вновь возобновив публикацию, ознакомим вас с основными японскими блюдами, любимыми блюдами и людей преклонного возраста из сезонных продуктов. Наверняка рецепты пригодятся но и второе и третье поколение, у которых может быть возможность приготовить японские блюда по работе «кухода».

Кроме того, в записи блюду мы вновь ознакомим вас с японскими особенными сезонными продуктами, а также нюансами способа приготовления и различными знаниями. Желаем, чтобы обязательно использовали и это.

Первая тема - «Тяваммуси и гомоку гохан» с приложением сезонного продукта «мицуба (японская крипотения)» (*1).

«Продукты и способ приготовления тяваммуси» (На 4 порции)

Яйца : 3 шт.

«Продукты»

Грудная часть курятины (* 2) : 80 грамм

Сийтакэ (японские пластинчатые грибы) : 2 штуки

Камабоко (котлета из рыбной пасты цилиндрической формы) (*3) : 4 штуки

Мицуба (японская крипотения) : 4 штуки

Гиннан (варёный плод дерева гинкго) : 4 штуки

Бульон : 3 чашки (600 мл воды и 1 столовая ложка порошковой приправы 3 морской капусты)

«Вкусовая приправа»

Сахар : 1 чайная ложка

Соль : чуть-чуть

Сёю (соевый соус) : 2 чайной ложки

① Грудную часть курятины нарезать небольшими ломтиками, предварительно заправить, добавив чуть-чуть сёю и немного сакэ. А сийтакэ слегка промыть и отжать, затем нарезать тонким слоем. Также тонко нарезать и камабоко, а мицуба нарезать длиной примерно 2 сантиметра.

日本の家庭料理 「茶碗蒸しと五目ごはん」

これまで日本の家庭料理をお休みしていましたが、今回新たに再開し、2、3世の方など介護の仕事で日本の家庭料理をつくる機会がある方にも参考にさせていただけるように、年配の方にも親しまれる和食の基本料理を季節の食材を取り入れて紹介します。

また、新たにメニューでは、日本独自の食材や季節の食材、作り方のポイントや豆知識を紹介します。是非これも役立てていただきたいと思います。

第一弾は「茶碗蒸しと五目ごはん」、季節の食材「三つ葉」(*1)を添えていただきます。

「茶碗蒸しの材料と作り方」(4人分)

たまご : 3個

【具材】

鶏むね肉 (*2) : 80g

椎茸 : 2枚

かまぼこ (*3) : 4枚

三つ葉 : 4本

ぎんなん (水煮) : 4個

だし汁 : 3カップ (水600

ml)と昆布粉末だし大さじ1)

【調味料】

砂糖 : 小さじ1

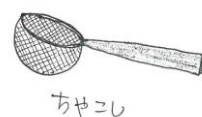
塩 : 少々

醤油 : 小さじ2

① 鶏むね肉は一口大に切り醤油少々と酒少々で下味をつけます。椎茸は軽く洗い水気をきり、薄切りにします。かまぼこも薄切りにし、三つ葉は約2cmに切ります。

② ボウルに卵を入れて箸を使い泡をたてないように混ぜてから、だし汁、調味料を入れて更に混ぜます。この後、茶こしを使ってこすと滑らかな茶碗蒸しに仕上がります。

③ 器 (*4) に①とぎんなんを均等にに入れて



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

- ② Яйца класть в миску, осторожно размешать палочками для еды, чтобы не образовалась пена, затем опять размешать, добавив бульон и вкусовую приправу. После этого процедить через ситечко и получится нежный **тяваммуси**.
- ③ В посуду (※ 4) поровну разложить **гиннан**, затем класть ②.
- ④ Налить в кастрюлю воду и довести до кипения. Что касается уровня воды, то должен быть примерно на середине посуды **тяваммуси**.
- ⑤ В кастрюлю с кипящей водой класть ③ и парить около 15 минут. Если при протыкании бамбуковым вертелом выйдет прозрачный сок, значит готово. В конце завершить, сверху украсив зеленью **мицуба**.

Запись блюд

Что касается **тяваммуси**, то думаем, что и в Китае есть похожее блюдо, но обязательно один раз попробуйте **тяваммуси** японского вкуса.

(※ 1) Мицуба ...

Это овощ зелёного цвета с душистым запахом, которая употребляется для привкуса блюд, начиная с весны и до начала лета, применяется в супах и салатах. Применяется для украшения **тяваммуси** и **доммоно** (блюда из риса с разными дополнениями в миске). Поскольку за 1 раз не используете мицуба, остаток положите в глубокий стакан так, чтобы корень погрузился в воде и каждый день понемногу применяйте для украшения различных блюд.

(※2) Грудная часть курятины ... Есть и такие семьи, где вместо курятины кладут креветки. В таких случаях креветки кладите после того, как снимете скорлупу и спинную жилку. Чтобы убрать неприятный запах, слегка обдадите кипятком и сцедите воду. Можно класть и курятину, и креветки.

(※3) Камабоко ... Это еда, приготовленная под воздействием температуры, сырьём которой является рыбный фарш (в основном белое мясо) с добавлением соли, придавая форму.

(※4) Посуда ... Посуда для **тяваммуси** имеет форму наподобие чайной чашки с крышкой. После того, как вытащите из кастрюли, поставьте на тарелку, так как она горячее. Чтобы не остыло блюдо, подайте при закрытой крышке.

«Продукты и способ приготовления гомоку

から②を入れます。

- ④ 鍋に水を入れ沸騰させます。水の量は茶碗蒸しの器の真ん中くらいまでがつかるくらいです。
- ⑤ 沸騰した鍋に③を入れ、約15分蒸します。竹串をさして透明な汁が出れば出来上がりです。最後に三つ葉をのせて完成です。

メモ

茶碗蒸しは中国でも似た料理があるかと思いますが、日本の味を一度是非お試しください。

(※1) 三つ葉・・・春から初夏が旬の緑色の香草野菜で、お吸い物や和え物に用いられます。茶碗蒸しや丼ものに彩りを添えます。三つ葉は一度に使い切れないので、深いコップに根が隠れるほどの水に生け、毎日少しずついろいろな料理の彩りに使ってみましょう。

(※2) 鶏むね肉・・・家庭によっては鶏肉の代わりに海老を入れるところもあり、その時は殻をむいて背わたをとり臭みをとるために熱湯でさつと茹で水気をきってから入れてください。鶏肉と海老を両方入れても良いです。

(※3) かまぼこ・・・魚(主に白身)のすり身を原料として塩分を加えて成型し、熱を加えたものです。



(※4) 器・・・茶碗蒸しの器は、蓋付きの湯のみのような形です。鍋から出した後に、器が熱いので受け皿に載せ、冷めないように蓋をして出します。



「五目ごはんの材料と作り方」(4人分)

米：2カップ

【具材】

にんじん：1/4本

ごぼう：1/4本

こんにゃく：1/4枚

油揚げ(※5)：1枚



октября 2013года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников
 гохан» (На 4 порции)

Рис : 2 чашки

«Продукты»

Морковь : 1/4 часть

Гобо (корень садового репейника) : 1/4 часть

Конняку (желе из корнеплода конняку) : 1/4 часть

Абураагэ (※5) (Тофу, жареное на масле) : 1 штука

Симэдзи (осенний опёнок) : 1/2 пачки

«Вкусовая приправа»

Порошковая приправа из морской капусты : 1 столовая ложка

Сёю (соевый соус) : 1/2 столовой ложки

Соль : чуть-чуть

Сакэ : 1 столовая ложка

Мирин (сладкое сакэ) : 1 столовая ложка

Вода : 2 чашки (400 мл)

- ① Промыть рис водой и класть в сито.
- ② Почистить морковь и нарезать тонким слоем, примерно 2 см, а гобо почистить и настрогать (※6), затем для удаления терпкости подержать в воде.
- ③ Конняку легка проварить в кипятке, сцедить воду, затем нарезать тонким слоем, примерно, 2 см. Абураагэ обдать кипятком, сцедить воду и нарезать тонким слоем. А симэдзи слегка промыть, сцедить воду, срезать исидзуки (корневая часть) и расщепить руками на удобные части для употребления.
- ④ В кашеварку класть рис и вкусовую приправу, регулируя налить воду до 2-го деления шкалы и всё это слегка размешать. Равномерно сверху класть продукты и варить. Когда сварится, слегка размешать и готово блюдо.

Запись блюд

(※5) Абураагэ ... Это жареный на масле продукт из тонконарезанного тофу, применяется для приготовления японских блюдах, например, **кицунэудон** (лапша из пшеничной муки с абураагэ), **кицунэсоба** (лапша из гречневой муки с абураагэ), **инарисуси** (Суси, начинённый в абураагэ).

(※6) Сасагаки... Это способ нарезки тонким слоем наподобие бамбуковых листьев, поворачивая овощ, строганная как при точке карандаша. В случае приготовления блюд из **гобо** (**Кимпирогобо**: нашинкованный корень репейника, поджаренный на кунжутном масле с соевым соусом.) часто применяется этот способ нарезки.

В следующий раз ознакомим вас с «блюдом с применением **самма** (сайра) и **мисосиру** (суп из соевой пасты)». (K)

шмежи : 1/2 Пак

【調味料】

昆布粉末だし : 大さじ 1

醤油 : 大さじ 1 と 1/2 塩 : 少々

酒 : 大さじ 1 みりん : 大さじ 1

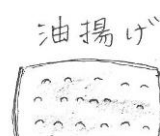
水 : 2 カップ (400 ml)

- ① お米は水で研いでざるにあげます。
- ② にんじんは皮をむいて約2cmの細切りにし、ごぼうは皮をむいて、ささがき(※6)にしてからあくを抜くために水にさらします。
- ③ こんにゃくはお湯でさつと茹でて水気をきり約2cmの細切りにします。油揚げは熱湯をかけて水気をきり薄切りにします。しめじは軽く洗い水気をきり、石づき(根のまとまった部分)を切り落として食べやすい大きさに手でほぐします。
- ④ 炊飯器にお米と調味料を入れ、自盛り2のところになるよう調整しながら水を入れ全体をさつと混ぜます。その上に具材を平らにのせて炊きます。炊きあがったら全体にざつくりと混ぜて完成です。



【メモ】

(※5) 油揚げ・・・豆腐を薄切りにして油で揚げた食材で、日本食ではきつねうどんやきつねそば、稲荷寿司に用いられます。



(※6) ささがき・・・野菜を回しながら鉛筆を削るようにして、笹の葉の形に薄く切る切り方のことを言い、ごぼうを使った料理(例: きんぴらごぼう)の時はこの切り方がよく用いられます。



次回は「さんまを使ったお料理とおみそ汁」をご紹介します。(K)