

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

**Японские домашние блюда**

«Мисосириу (суп из соевой пасты) с тофу (соевый творог) и вакамэ (перистая ундария) и печёная сайра, посыпанная солью»

Едите ли Вы мисосириу? Под словом японский суп подразумевается «мисосириу (Суп из соевой пасты, заправленный разными продуктами)», без которого не обходятся во время приёма пищи. Что касается мисосириу, то признан как родной вкус и нравится всем, кроме того, в зависимости от семей отличаются и вкусовые приправы и продукты. В этот раз ознакомим вас с «мисосириу с тофу и вакамэ» и типичным осенним деликатесом «сайра, посыпанная солью».

**Продукты и способ приготовления «мисосириу с тофу и вакамэ» (На 4 порции)**

**«Продукты»**

Тофу : 1 / 2 штуки (На усмотрение : момэн (плотный) или кину (нежный))

Сырая перистая ундария : 40 грамм

Лук : соответствующее количество

**Бульон** (※1) : 4 чашки

Мисо (соевая паста) : 2 столовой ложки и 2 чайной ложки

1カップ=200cc 1 чашка = 200 cc

大さじ1=15cc 1 столовая ложка = 15 cc

小さじ1=5cc 1 чайная ложка = 5 cc

\*調味料によって重量が異なります。



\* В зависимости от вкусовых приправ отличается и вес.

例:味噌は、大さじ1=18g/小さじ1=6g

Например : В случае мисо

1 столовая ложка = 18 грамм

1 чайная ложка = 6 грамм

① Резать продукты. Нарезать тофу прямоугольниками размером 1,5 см наподобие саино мэ (наподобие кубиков) (※2). А сырую перистую ундарию для удаления неприятного привкуса слегка обдать кипятком, промыть водой и сцедить воду, затем нарезать соответствующим размером для употребления. Лук нарезать способом когутигири (небольшие) размером 2 мм (※3).

② Поставить кастрюлю с бульоном на плиту, класть тофу, вакамэ и чуть-чуть подогреть. Чайным ситечком в бульоне растворить мисо (※4).

③ Перед тем, как будет закипать бульон, добавить лук и выключить плиту. Налить в чашку и суп готов.

**Запись блог**

(※1) Способ приготовления дасидзиру (бульон)

**日本の家庭料理**

とうふ かたいりょう

「豆腐とわかめのみそ汁とさんまの塩焼き」

しる

しあや

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

**A Готовить из кацуобуси** (сушёный полосатый тунец) : Кацуобуси – это строганный сушёный копчёный тунец. В кастрюлю налить 4 чашки воды и поставить на плиту. Перед самым закипанием воды добавить 20 граммов кацуобуси и когда закипит, выключить плиту и оставить в течение 2-х или 3-х минут. Когда осядет кацуобуси, то процедить через ступицу. Если кацуобуси положить в чайный мешочек, то можно обойтись без ступицы.

**B Готовить из нибоси (сушёный анчоус)** : Нибоси – это мелкая варёная сушёная рыба, например, катакути иваси (анчоус) и так далее. Налить в кастрюлю **4 чашки воды и класть нибоси** (Если большие, то примерно, 8 штук, если маленькие – 12 штук) без головы и внутренности и кипятить. Когда закипит, варить на слабом огне около 5-ти минут. Выключить плиту и вытащить нибоси.

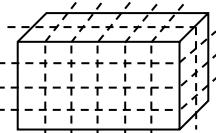
**C Готовить из комбу (морская капуста/ламинария)** : Налить в кастрюлю **4 чашки воды и от 10-ти до 20-ти грамм комбу**. Когда готовить бульон с холодной воды, в течение 10-ти часов просто оставить как есть, а после этого вытащить **комбу**. Когда готовить бульон с тёплой воды, то замочить комбу около 30-ти минут, а после этого варить на слабом огне. Вытащить комбу перед тем, как начнёт закипать вода. Ни в коем случае не смывайте белый порошок, прилипший на поверхности комбу, так как он является вкусовым компонентом.

**D Готовить более простым способом из покупного бульонного концентрата** :

Налить в кастрюлю 4 чашки воды и поставить на плиту. Когда закипит, класть соответствующее количество бульонного концентрата.

(※2) **Сайно мэгири** ...

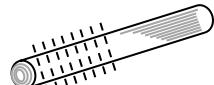
Способ нарезки в форме **сайкоро** (игральная кость).



(※3) **Когутигири** ... Способ нарезки определённой толщиной

**круглых**

продолговатых овощей.



(※4) Норма на **1 порцию** – 2 чайной ложки. После добавления мисо для вкусного приготовления важно не кипятить.

В этот раз ознакомили вас с «мисосири с тофу и вакамэ», но кроме этого есть и мисосири с добавлением овощей (репчатый лук, редька и так далее), грибы, моллюски и так далее. Мисосири из **даси** (бульон) получается вкусным, поэтому обязательно попробуйте приготовить, хотя займёт немного времени.

あります。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。沸騰したら、弱火にして5分位煮ます。火を止め煮干しを取り出します。

**C 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時間位つけておき、その後で昆布を取り出します。お湯出しは、昆布を30分位つけておき、その後で弱火にかけます。沸騰直前に昆布を取り出します。昆布の表面についた白い粉はうまい成分なので絶対に洗い流さないでください。

**D もっと簡単に市販のだしの素から作る** :

鍋に水4カップ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。

(※2) **さいの目切り** . . .

さいのころじょう ほうぼう  
サイコロ状に切る方法。

(※3) **小口切り** . . .

まる ほそなが やさい いってい  
丸くて細長い野菜を一定の幅で切る方法。

(※4) **一人分の目安は小さじ2**。味噌を入れてから、煮立たせないのが美味しい作るポイント。

今回、豆腐とわかめのみそ汁を紹介しましたが、他に野菜(玉ねぎや大根など)、きのこ類、貝類などを入れるみそ汁などもあります。自分の好みの具を探してみてください。少々時間はかかりますが、だしから作るみそ汁の味は美味しいので、是非試してみてください。

октября 2013 года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников  
Продукты для блюда «печёная сайра, посыпанная солью» и способ приготовления (На 1 порцию)

### «Продукты»

Сайра : 1

Соль : соответствующее количество

Тёртая редька : соответствующее количество

Судати (цитрусовый плод) : 1 / 2 штуки

- ① Включить гриль для жарения рыбы и немного помазать маслом. (※5)
- ② Посыпать солью обе стороны сайры (※6), затем в 2-х или 3-х местах на обеих сторонах наискосок сделать прорезь.
- ③ Одну сторону печь примерно 7 минут, а вторую сторону примерно 8 минут.
- ④ Когда пропечётся, класть на тарелку (※9) и готово. Есть с тёртой редькой (※8) и на свой вкус, выжимая судати (※7).

### Запись блюд

(※5) Если сначала нагреть решётку, то сайра не будет прилипаться к решётке.

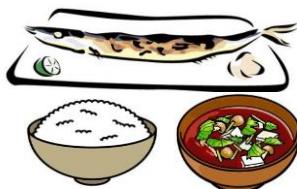
(※6) **Как выбирать сайру ...** Прозрачные глаза. Мясистое туловище. Блестит брюшная часть. Тёмносиняя спинка.

(※7) Осенние цитрусовые плоды. Если выжать перед самым употреблением, то придаёт приятный аромат и кислинку.

(※8) Тёртая через тёрку редька, очищённая от кожуры. Говорят, что полезно есть вместе с жирной пищей, так как способствует хорошему пищеварению. Бывает, что комбинируют и с тэмпура (жареные продукты) или хамбагу (гамбург / рубленный бифштекс) и так далее.

(※9) **Как правильно класть на тарелку ...**

Что касается сайры, голова должна быть слева, а брюшная часть спереди. Судати разрезать пополам, чтобы можно было легче выжать, а тёртую редьку отжать и класть с краю посуды. (Обратите внимание на рисунок.)



Следующая тема - «бури дайкон» (Блюдо из рыбы лакедра-желтохвост и редьки) и «суномоно» (Блюдо с добавлением уксуса). (K)

### 「さんまの塩焼き」の材料と作り方 (1人分)

#### 【材料】

さんま : 1匹

塩 : 適量

大根おろし : 適量

すだち : 1 / 2 個

油 : 適量

① 網焼きグリルに火をつけ、油を適量塗ります。

(※5)

② さんま (※6) の両面に塩をふり、両面に 2~3力所斜めに切れ目を入れます。

③ 片面を約7分、もう片面を約8分焼きます。

④ 焼き上がったら器にのせ (※9) 完成です。

好みで、すだち (※7) をしぼったり、大根おろし (※8) と一緒に召し上がってください。

#### メモ

(※5) 網を熱しておくと、さんまがくっつきにくくなります。

(※6) さんまの選び方・・・目が透き通って いる。胴に厚みがある。腹の部分が光っている。背中が青黒い。

(※7) 秋頃に実がなる柑橘類。食べる直前に 絞ると、爽やかな香りと酸味が加わります。

(※8) 大根の皮をむき、下ろし金で下ろしたものの消化を助ける働きがあるので、脂っぽいものと一緒に食べると良いと言われています。天ぷらや和風ハンバーグなどに添えられていることもあります。

(※9) 盛りつけ方・・・さんまは頭を左、腹を手前に向けてます。すだちは絞りやすいように半分にカットし、大根おろしは水気を切って器の端に盛りつけます。(絵を参考にしてください。)

次回は「ぶり大根と酢の物」です。(K)