



日本妈妈烹调的味道 / 日本のおふくろの味

和食のおかずの定番 肉じゃが

材料 (4人分)

●じゃがいも 4個 ●たまねぎ 1個 ●しらたき 1袋 (200g) ●薄切り牛肉 150g ●にんじん 1本 ●サラダ油 大さじ2

[煮汁]●砂糖 大さじ3 ●料理酒 大さじ2 ●みりん 大さじ2 ●しょうゆ 大さじ4と1/2 ●水 400cc

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて大きめの一口大に乱切りします。にんじんは皮をむいてじゃがいもよりは小さめに乱切りし、たまねぎは皮をむいてくし形に切ります。牛肉は5cm程度に切ります。
- ② しらたきは3分ほど下茹でして水気を切り、ざく切りにします。
- ③ 鍋でサラダ油を熱し、じゃがいもとにんじんとたまねぎを炒めます。全体に油が回ったら、牛肉としらたきを加え、さつと炒めます。
煮汁を③に入れ、沸騰したらアクを取り、蓋をして(あれば落とし蓋をして)、中火程度でじゃがいもが柔らかくなるまで煮たらできあがり。

- * 下茹でしたさやいんげんやグリーンピース、きぬさやなどを最後に加えると、じゃがいもの色ににんじんの赤とさやいんげんなどの緑、と彩りもきれいです。
- * じゃがいもの煮崩れが気になる時は「男爵」(お店で1番よく見かける、丸くてごつごつしたじゃがいも)ではなく「メイクイン」を使ってみましょう。メイクインは細長い楕円形で表面にでこぼこが少なく煮崩れしにくい品種です。でもじゃがいもが煮崩れた肉じゃがも趣がありおいしいですよ。
- * 肉じゃがの起源は意外にも1800年代後半に、ある日本人が留学先のイギリスで食べたビーフシチューだそうですが、今では「おふくろの味」の代名詞となっています。この料理が実際に食卓にのぼる回数以上に人々は肉じゃがに郷愁を憶えるようで、特に男性は肉じゃがの味に故郷の母や温かい家庭をイメージし、結婚したい女性は「得意料理は肉じゃが」を殺し文句に男性にアプローチすると良いともよく聞きますが、果たして……

日餐的代表菜 牛肉炖土豆

材料(4人份)

●土豆4个●洋葱1个●魔芋丝1袋(200g)●薄片牛肉150g●胡萝卜1根●色拉油2大匙

[煮的汤]●糖3大匙●料酒2大匙●日本料酒2大匙2●酱油4.5大匙 ●水400cc

制作方法

- ①把土豆剥皮,然后随意切成大块。胡萝卜剥皮比土豆要切的小一些、把洋葱的皮剥掉,切成梳子形。牛肉切成5cm左右。
- ②把魔芋丝煮3分钟左右、把水晾干后切成大块。
- ③用锅把色拉油加热,炒土豆、胡萝卜和洋葱。炒的入油了后加入牛肉和魔芋丝再炒。
把煮好的汤放入③里,沸腾了就取出漂浮物,盖上盖(有的话盖上小锅盖),用中火左右把土豆煮软后就好。

- * 后加入煮过的扁豆角或绿豆,嫩豌豆等,土豆的颜色、加上胡萝卜的红色和扁豆角等的绿色,色彩很漂亮。
- * 如果怕土豆煮得太烂时,则不用「男爵」(在店里最容易看到的,圆而坚硬的土豆)、请试着使用「May Queen(麦苦因)」(译注:土豆的一种、产自北海道肥沃土地)。May Queen(麦苦因)是细长的椭圆形的表面凹凸很少的不容易煮烂的品种。但是土豆煮得稀烂的牛肉炖土豆也是颇有情趣、十分可口。
- * 据说牛肉炖土豆的起源,出乎意料的是在1800年代后期,一位日本人在留学地的英国吃了炖牛肉。不过,现在这已成为「妈妈烹调的味道」的代名词。听说人们对牛肉炖土豆所寄托的乡愁要比这道菜实际被端上菜桌的回数还多,尤其是男性由牛肉炖土豆的味道所联想到故乡的母亲和温暖的家庭,也听说过打算结婚的女性不妨用「擅长菜是牛肉炖土豆」做为接近男性的甜言蜜语,不过,到底效果如何……