



日本妈妈烹调的味道 / 日本のおふくろの味

日本の食卓に欠かせない

—味噌汁—

【材料（4人分）】

●わかめ 生 400g、または乾燥大さじ 2 ●豆腐 1/2 丁 ●だし汁 800ml ●みそ 大さじ 3~4 ●ねぎ 大さじ 2

【作り方】

- ①生わかめは水洗い、乾燥わかめは水で戻し、一口大に切ります。豆腐はさいの目に切ります。ねぎは刻んでおきます。
- ②だし汁を鍋に入れ、煮立たせます。
- ③②が煮立ったら弱火にし、みそを溶かしながら加えます。
- ④③に①を入れてから火を止め、お椀によそえば出来上がり。

- * 味噌汁（みそしる）は「おみそしる」や「おみおつけ」と呼ばれることもあります。ご飯におかずと味噌汁というのが日本の伝統的な朝食です。主食におかず 1 品、汁 1 品の食事を昔は「一汁一菜（いちじゅういっさい）」と言いました。粗末で質素ですが、飽食の現在は健康によいバランスのとれた食事として注目されています。
- * 味噌汁の具はなんでもいいのですが、今回は定番中の定番、わかめと豆腐を入れた味噌汁をご紹介します。この他にほうれん草と豆腐、大根と油揚げ、単品ではなめこやしじみ貝あたりが定番といえるでしょうか。こう並べただけでも具のレパートリーは無敵だということが判ると思います。火を通した方がいい具を入れる場合は、レシピの②と③の間に加えて煮ると良いでしょう。
- * だし汁は、かつおぶしやこんぶ、にぼしなどでだしを取って作りますが、加減が難しい場合は和風だしの素が便利です。バックになったものや顆粒のものが売られています。
- * 味噌は大豆を蒸して発酵させたもの。また、豆腐は豆乳を固めたもの。どちらも栄養豊富で「畑の肉」とも呼ばれている大豆食品です。日本が長寿国なのは、昔から味噌や豆腐、納豆などの大豆食品をたくさん食べる習慣があるからとも言われています。納豆も味噌汁の具にすると美味ですよ。



在日本的餐桌上不可缺少的

—酱汤—

【材料（4人份）】

●裙带菜 生鲜的 400g，或干燥的大匙 2 勺 ●豆腐 半块 ●汤汁 800ml ●酱 大匙 3~4 勺 ●葱 大匙 2 勺

【做法】

- ①把生的裙带菜用水洗净，干燥的裙带菜用水浸泡，切成大块。豆腐切成色子块。葱事先切好。
- ②把汤汁放入锅，使之煮开。
- ③②如果煮开了换小火，一边把酱溶化一边给加上。
- ④往③里放入①之后把火熄灭，盛到碗里就完成。

- * 酱汤被称为（米扫西茹）也叫「奥米扫西茹」及「奥米噢土开」。饭加上菜和酱汤是日本的传统性早餐。主食加 1 菜 1 汤的饭叫做「一汤一菜（一期就一洒一）」。虽然简单朴素，但在饱食的现在，作为健康保持平衡的餐食备受关注。
- * 不管什么素材都能作为酱汤的配料，不过，此次向各位介绍的是：最为标准普通的裙带菜和豆腐的酱汤。除此之外，菠菜与豆腐，萝卜和油炸豆腐皮，单品素材有滑子蘑和蚬贝可以说是很普通菜肴。光是这样一排列，我想各位就能知道配料的范围广泛。如果是放入最好加过热的配料的话、菜谱的②和③之间加上煮这一环节就显得更好。
- * 汤汁是把鲤鱼削、海带、小鱼干等煮、加工而成的，如果觉得很难制成的话，那就用日本式汤汁的素材很方便。塑料袋装的和颗粒状的都有市售。
- * 酱是把大豆蒸后，又使之发酵了的东西。同时，豆腐是把豆浆固化之食品。每个都营养丰富，被称为「田地之肉」的大豆食品。因为日本是长寿之国，很早以前就有吃很多豆酱和豆腐、纳豆等的大豆食品的习惯。纳豆也是做酱汤的材料的话、美味可口。