



日本妈妈烹调的味道 / 日本のおふくろの味

寒い日に心も体も温まる
おでん

材料 (4人分)

●こんぶ 20cm ●大根 1/2本 ●こんにゃく 1枚 ●ゆで卵 4個 ●がんもどき 2枚 ●ちくわ 2本 ●つみれ 4個 ●さつま揚げ 4枚 ●はんぺん 1枚

[煮汁]

●カツオ節 20g ●酒 大さじ4 ●みりん 大さじ3 ●しょうゆ 大さじ4 ●塩 小さじ1 ●水 8カップ

作り方

- ① こんぶは「結びこんぶ」にする。水につけて柔らかくし、4本の帯状に切り、結び目を作る。
- ② 大根は皮をむき、2cm程度の輪切りにして、味がしみ込みやすいように表面に十字の切れ目を入れる。固めに下茹でする。
- ③ こんにゃくは三角形に4等分し、表面に格子状の切れ目を入れ、さっと下茹でする。
- ④ ゆで卵はむいておく。
- ⑤ がんもどきとちくわは2等分、はんぺんは4等分しておく。
- ⑥ 鍋に水を入れて、沸騰させ、カツオ節を入れる。3分ほど弱火で煮てから漉す。
- ⑦ ⑥に酒、みりん、しょうゆ、塩を入れ、煮立ったら弱火にし、煮えにくいもの(大根、こんぶ、こんにゃく、ゆで卵)から入れ、30分程度煮る。最後にはんぺんを加える。
- ⑧ 食べる時は好みに練りがらしをつける。

- * おでんは家庭でもよく作られますが、日本の屋台料理の定番であり、近年はコンビニエンスストアの一角に必ずあるおでん鍋によって国民食の地位を確立しています。一方、日本のおでんは台湾や韓国にも定着しており、今ではタイなどでも「オデン」として親しまれているそうです。
- * 煮汁を一から作るのがカツオ節からだしを取るのが面倒な場合は「おでんつゆ」等の市販品を使ってもいいでしょう。なおつゆは、関東では濃い色合いで薄味、関西では薄い色合いで濃い味が伝統的とされていますが、現在の東京やその近郊のおでん屋の味は、関東人好みの濃い味のほうが優勢のようです。また関西では、濃い味のものを関東煮(かんとだき)、薄味のものをおでんと呼び分けることもあります。
- * 今回のレシピの具は基本的な物ですが、これ以外にもにんじんやじゃがいも、厚揚げ豆腐やしらす(糸こんにゃくを束にして結んだもの)、串に刺した牛スジ肉などもよく入れます。またおでんの具の主役とも言える練り製品(魚のすり身を加工した物)は様々なものがあります。寒い季節になるとスーパーなどにおでんダネコーナーが登場しますので、美味しいようなものを色々買って鍋に入れてみてください。みなでおでん鍋を囲むと寒さも吹っ飛びますよ。

在寒冷的日子,身心都会感到暖和的 (用豆腐、萝卜、芋头、魔芋粉块、鱼肉丸子等炖的)杂烩

材料(4人份)

●海带 20cm ●萝卜 1/2根 ●魔芋 1片 ●煮鸡蛋 4个 ●油炸豆腐 2块 ●圆筒状鱼糕 2根 ●余鱼丸子 4个 ●炸鱼肉饼 4块 ●鱼肉山芋饼 1块

[煮汁]

●干制鲑鱼 20g ●酒 4大匙 ●甜料酒 3大匙 ●酱油 4大匙 ●盐 1小匙 ●水 8茶杯

做法

- ①把海带做成「海带结」。放在水里使它变软,切成4条带状,打成结。
- ②把萝卜剥皮,切成2cm左右的圆片,为了让味道容易渗入,在表面上切入十字花。稍稍煮得硬一点。
- ③把魔芋切成4等分的三角形,在表面上切上格子状的切口,喇地煮一下。
- ④把煮鸡蛋的皮剥了待用。
- ⑤预先把油炸豆腐和圆筒状鱼糕切成两半,鱼肉山芋饼切成4等分。
- ⑥锅放入水,使之沸腾,放入干制鲑鱼。用弱火煮3分钟左右之后过滤。
- ⑦向⑥里放入酒、甜料酒、酱油、盐,煮开了调成弱火,把难煮的东西(萝卜,海带,魔芋,煮鸡蛋)放入,煮30分钟左右。最后加上鱼肉山芋饼。
- ⑧吃的时候根据嗜好可以蘸上芥末。

* 杂烩不但能经常在家里制作,而且还是日本小吃的代表。近年由于在便利店的一角必定有的杂烩锅,从而确立了国民食品的地位。据说另一方面,日本的杂烩也在台湾和韩国扎根下来,现在在泰国等作为「oden」也深受人们喜爱。

*如果一开始制作的煮汁,是从干制鲑鱼取汤汁,对此觉得麻烦的话,也可以使用市场上出售的「杂烩汁」等。再者,传统味道的汤汁在关东是深颜色的淡味,关西则是浅颜色的浓味。不过,在现在的东京及其近郊的杂烩店里,好象关东人喜欢浓的味道更占优势了。此外,在关西、称呼味道浓的东西为关东煮(关东炊),把味道淡的东西称为杂烩,加以区别称呼。

*此次菜谱的配料是最基本的东西,不过,除此以外人们也常常放入胡萝卜和马铃薯、厚油炸豆腐和白魔芋丝(把魔芋丝捆成条打结)、插在杆子的牛筋肉等。还有、可称为杂烩的配料的主角加工制品(把鱼肉做成鱼糜的加工物)则有多种食品。一到寒冷的季节,杂烩的柜台就会在超市等登场,各位不妨可买各种觉得美味可口的食品试着放入到锅里、大家一起围坐在杂烩锅旁,那寒冷也会被随之驱走。