



## 日本妈妈烹调的味道 / 日本のおふくろの味

### 英語の歌にもある！ 日本の代表料理 関西風すき焼き

材料 (4人分)

●牛肉すき焼き用薄切り 400g ●焼き豆腐 1丁 ●白菜 1/2個 ●白ネギ 1本 ●えのきだけ 1袋 ●生椎茸 4枚 ●春菊 一わ ●しらたき 1袋 ●麩 適量 ●砂糖 適量 ●卵 4個

[調味料]

●しょうゆ 150ml ●みりん 150ml ●酒 150ml

作り方

- ① 焼き豆腐、白菜、春菊は食べやすい大きさに切る。白ネギは約10cm長の斜め切りにし、えのきだけは根本を、しいたけは石づきを切り落とす。麩は水で戻し、しらたきは水洗いして食べやすい長さに切っておく。
- ② すき焼き用の鉄鍋を加熱し、牛肉を広げてのせて、牛肉のあぶらを鍋全体にいきわたらせるようにして火を通す。砂糖と調味料を少し加え、味付けをする。
- ③ 白ネギを入れて少々焼きつけてから、野菜を並べている。調味料を加えて、砂糖で甘みを調整しながら煮立てる。
- ④ 野菜に火が通って、煮詰まってきたら出来上がり。溶いた卵に具をからめていただく。

- \* すき焼きは地方や家庭の味があり、作り方もさまざまです。たとえば、しらたきの代わりに糸こんにゃく、白菜のかわりにキャベツ、そのほか、輪切りにしたタマネギを牛肉と一緒に焼きながら入れると甘みが増します。ブナシメジやエリンギなどキノコ類をふんだんに使ってみるのもおすすめです。
- \* 濃い味、薄味と一般的に味付けが異なるといわれる関東と関西の料理ですが、すき焼きの作り方にも違いがあります。だし汁としょうゆ、みりんなどを合わせた調味料の割り下で最初から具材を煮るのが関東風。これに比べて、関西風は最初に肉を焼いて味を付け、その後具材を入れてから調味料で味付けしていきます。
- \* 日本の名曲、坂本九さんの『上を向いて歩こう』が『スキヤキソング』として知られていることもあり、すき焼きは日本を代表する料理の一つとして海外でも人気があります。
- \* 残ったすき焼きにうどんと卵を入れて味付けしたり、丼ものに仕立てたり、食べ方の工夫も楽しめます。

### 英語歌里也有的！ 日本の代表菜肴 关西风味鸡素烧

材料 (4人份)

●鸡素烧用牛肉薄片 400g ●烤豆腐 1块 ●白菜 1半个 ●白葱 1根 ●朴蕈 1袋 ●新鲜香菇 4个 ●茼蒿(蓬蒿) 1捆 ●针状魔芋 1袋 ●麸子 适量 ●糖 适量 ●鸡蛋 4个

[调料]

●酱油 150ml ●甜料酒 150ml ●酒 150ml

做法

- ① 把烤豆腐、白菜、茼蒿(蓬蒿)切成容易吃的大小。把白葱斜着切成约10cm长，剪掉朴蕈的根部和香菇的根部。麸子用水泡开，把针状魔芋洗净后切成易吃的长度待用。
- ② 加热鸡素烧用的铁锅，把牛肉平放在上面，加热至让牛油占满全锅。稍微加上一些糖和调料来进行调味。
- ③ 放入白葱稍稍烤一下之后，排列着放入蔬菜。加上调料，用糖一边调整甜味一边煮开。
- ④ 蔬菜煮熟，汤煮干了就完成了。在调开的鸡蛋上撒满配料。

- \* 鸡素烧有地方风味和家庭风味，制作方法也不相同。譬如，用线魔芋来替代针状魔芋，用卷心菜来替代白菜，除此以外，切成圆片的洋葱和牛肉一起煎边放入的话，甜味还会增加。推荐您多用一些斑玉蕈(Hypsizigus marmoreus)和杏鲍菇(Pleurotus eryngii)等蘑菇类。
- \* 被认为关东和关西的料理其一般调味有浓味、淡味的不同，不过，鸡素烧的做法也存在差异。一开始就在汤汁和酱油，甜料酒等调和的调料里煮入配料的是关东风味。与这个相比，关西风味是最初先烤肉、渗入味道，然后放入配料再用调味料调味。
- \* 日本的名曲有首坂本九先生的『朝着上面走』的歌曲，其作为『鸡素烧之歌』广为知晓，鸡素烧作为日本料理的代表之一在海外也很受欢迎。
- \* 在剩下的鸡素烧里放入切面和鸡蛋进行调味或做成盖叫饭等，变换着吃法也颇有乐趣。