

## 日本妈妈烹调的味道

### 能大量食取蔬菜, 又能暖和身体的 杂烩汤

材料 (4人份)

- 萝卜 1/4根 • 胡萝卜 1/2根
- 牛蒡 1/2~1根 • 魔芋 1/3块
- 豆腐 1/2块
- 汤汁 4杯 (一杯是200cc) • 酱油 2大匙子
- 盐 一撮 • 芝麻油或者色拉油 适量

做法

- ① 萝卜和胡萝卜切成容易煮熟, 易吃的大小。牛蒡削成薄片 (按削铅笔的要领削), 放入水里, 漂一下, 以把涩味去掉。
- ② 魔芋和豆腐切成或者用手撕成一口能吃下的大小。
- ③ 加热锅里的油, 炒一下萝卜、胡萝卜和牛蒡, 炒均匀了放入魔芋、豆腐, 并加入汤汁。
- ④ 途中边除掉浮沫边煮, 直到蔬菜煮软。
- ⑤ 用酱油和盐调味就做成了。

★ “杂烩汤”的“杂烩”由来, 有各种说法: 有据说在鎌仓的禅寺 建长寺的僧侣做的素菜“建长汤 (日语译音「哨巧叽如」) 发讹音而来。也有说是把放入猪肉或鸡肉的汤或放入豆酱的汤叫做杂烩汤, 但是原来是素菜的原因, 一般不用肉, 只用蔬菜, 也不放豆酱清淡的清汤大多叫做杂烩汤。

★ 汤汁若使用商店里出售的颗粒的日式汤汁就简便了, 但是煮海带或鲣鱼干等, 做出来的汤汁才是地道的。

★ 除了这次介绍的配料以外, 请放些南瓜或蘑菇类的时新蔬菜, 芋艿等根菜, 葱或小松菜等绿色菜试试。配料多的杂烩汤也能补充维生素或矿物质等营养, 并且又能暖和身体, 对于这容易感冒的季节是最合适的菜肴。

## 日本のおふくろの味

### 野菜をたくさん摂れて体も温まる けんちん汁

材料 (4人分)

- だいこん 1/4本 • にんじん 1/2本
- ごぼう 1/2~1本 • こんにやく 1/3枚
- 豆腐 1/2丁 • だし汁 4カップ
- 醤油 大さじ2 • 塩 ひとつまみ
- ゴマ油、又はサラダ油 適量

作り方

- ① だいこんとにんじんは火が通り易く食べ易い大きさに切る。ごぼうはさがき (鉛筆を削る要領で削ぎ切りにする) にして水にさらしてアクを抜く。
- ② こんにやくと豆腐は一口大に切るか手でちぎっておく。
- ③ 鍋に油を熱し、だいこんとにんじんとごぼうを炒め、油が回ったらこんにやく、豆腐を入れ、だし汁を加える。
- ④ 途中でアクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 醤油と塩で味を整えたら出来上がり。

★ 「けんちん汁」の「けんちん」の由来は諸説ありますが、鎌倉にある禅寺、建長寺の僧が作っていた精進料理「建長汁 (けんちょうじる)」が訛ったものという説があります。豚肉や鶏肉が入ったものや味噌を入れたものをけんちん汁と称することもあります。元々が精進料理だからでしょうか、肉は使わず野菜だけ、味噌も入らない素朴な吸い物のことをけんちん汁と呼ぶことが多いようです。

★ だし汁は市販されている顆粒の和風だしを使うと手軽ですが、昆布やかつおぶし等を煮出して作ると本格的です。

★ 今回紹介した具以外に、かぼちゃやきのこと類といった旬の野菜、さといも等の根菜、ねぎやこまつな等の青菜等も入れてみてください。具沢山のけんちん汁はビタミンやミネラル等の栄養補給もでき、体も温まり、風邪をひきやすいこの季節にうってつけの料理です。