

日本妈妈烹调的味道

营养极为丰富的鱼料理可御寒 鱼丸子汤

材料 (4人份)

- ・沙丁鱼 4条 ・姜泥 1大匙 ・淀粉 2大匙
- ・盐 适量
- ・日式汤 4杯 (200cc) ・酱油 适量
- ・葱 适量

做法

- ① 沙丁鱼片成3片 (除去头、内脏、脊骨, 并去掉皮, 只留下鱼肉)。
- ② 把①切成碎肉, 然后做成丸子状。也可切成碎肉之后用擂钵进一步地擂碎。加上姜泥、淀粉、盐, 充分搅拌。
- ③ 把汤装进锅里加热, 煮沸了用汤匙等把②做成一口能吃得下的大小的丸子, 放入锅内。煮熟了就会浮起来。
- ④ 煮熟了用盐和酱油调制汤的味道。装入碗里, 放入葱花就做成了。

- ★ 将擂碎的鱼肉, 用淀粉等粘和成丸子形状的称为“鱼丸子”。把擂碎的鱼肉“撮”“放入”开水里余一下, 总之在“撮、放入”制做方面好像就是此词的起源。
- ★ 鱼丸子, 不仅用沙丁鱼而且用竹荚鱼以及秋刀鱼也可以做, 此次介绍的做法是根据2月3日“节分 (立春前一天)”, 使用了沙丁鱼。所谓“节分 (立春前一天)”为冬天和春天之交的意思, 众所周知, 在这天进行撒炒熟的黄豆赶走鬼怪的“撒豆”仪式, 但是根据地区, 有的把鬼怪最害怕的沙丁鱼的头装饰在门口, 还有吃沙丁鱼的风俗习惯。
- ★ 把沙丁鱼以及竹荚鱼、秋刀鱼之类脊背是青绿色的鱼, 总称为“青鱼”。青鱼里多含预防动脉硬化以及高血脂症之类生活习惯病的不饱和脂肪酸, 由于是非常有营养的食品, 请务必积极食用。片鱼也许有些困难, 但是鱼丸子是将鱼肉擂成碎肉, 所以不一定要片得很完好。在鱼丸子汤里加入配料白萝卜以及胡萝卜就更是一道营养均衡的菜肴。另外, 建议也把鱼丸子作为一种材料加入火锅。

日本のおふくろの味

栄養満点の魚料理で寒さを吹き飛ばそう つみれ汁

材料 (4人分)

- ・イワシ 4尾 ・おろししょうが 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2 ・塩 適量
- ・和風だし 4カップ ・醤油 適量
- ・ねぎ 適量

作り方

- ① イワシを3枚におろす (頭、内臓、背骨を外し、皮も取り除いて身だけにする)。
- ② ①を細かく刻み、ミンチ状にする。刻んだ後すり鉢で更にすりつぶしても良い。おろししょうが、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋にだしを入れて火に掛け、煮立ったら②をスプーン等で一口大にして落としていく。火が通ると浮き上がってくる。
- ④ ③に火が通ったら塩と醤油でだしの味を調える。碗に盛り、刻んだねぎを乗せれば出来上がり。

- ★ 魚のすり身を、片栗粉等をつなぎに団子状にしてゆでたものを「つみれ」と言います。すり身を「摘まんて」湯に「入れる」、つまり「摘み入れ」で作るところにその語源があるようです。
- ★ つみれはイワシだけではなくアジやサンマを使ってもよく作られますが、今回のレシピでは2月3日の「節分」にちなみ、イワシを使いました。「節分」とは冬と春の境という意味で、この日に炒った大豆を撒いて鬼を追い払う「豆まき」という行事を行うことがよく知られていますが、地方によっては鬼が苦手なイワシの頭を玄関先に飾ったり、イワシを食べる風習があります。
- ★ イワシやアジ、サンマといったような背が青緑色の魚を総称して「青魚」と言います。青魚は動脈硬化や高脂血症といった生活習慣病を予防する不飽和脂肪酸が多く含まれる、栄養的に優れた食品なので、是非積極的に摂りましょう。魚をおろすのは難しいかもしれませんが、つみれは身をミンチ状にするので、きれいにおろせなくても大丈夫。つみれ汁には具にだいこんやにんじんを加えると更にバランスの良い一品になります。また、つみれ団子を鍋物の材料の一つに加えるのもお奨めです。