

日本妈妈烹调的味道

品尝日式菜肴的代表・天麸罗 炸什锦

材料 (4人份)

- ・干樱虾 2大匙 ・洋葱 一个 ・胡萝卜 1根
- ・鸭儿芹 20根
- ・天麸罗粉或者薄力面粉 适量 ・冷水 适量
- ・炸东西用的油 适量

做法

- ① 把洋葱纵向切成一半,然后切成薄片。把胡萝卜切成丝,把鸭儿芹的根切去,切成大约3cm长。
- ② 在拌菜钵里放入①和干樱虾。
- ③ 把天麸罗粉(薄力面粉)放入②,搅拌让材料全部都粘上面粉。
- ④ 把冷水一点一点地放入③,轻轻搅拌。若材料全部没有粉状了,就OK。
- ⑤ 加热炸东西用的油。用长筷子等把④弄成一口大小,放入油里,用长筷子按住不要让它散开,炸熟了,炸成脆脆的。炸好之后,把油沥干。
- ⑥ 按口味加点盐等食用。

★ 把鱼类以及蔬菜放入将面粉用水调的面衣(有时也加入鸡蛋)里,用油炸的菜肴就是天麸罗。在季节性的材料上裹上面衣,油炸一下的简单菜肴就是日本料理的代表吧。炸什锦是天麸罗的一种,是将几种材料或者一个一个小小的材料,用面衣弄成圆圆的,平平的,用油炸的菜肴。天麸罗专门店里,炸什锦和虾的天麸罗一样,可以说是主要的一道菜。另外,放在米饭上,淋上天麸罗调料汁(在汤汁里加入酱油・甜料酒等煮开的汁)的“炸什锦盖饭”以及“炸什锦荞麦面”“炸什锦乌冬面”,是炸什锦的一般品尝方法。

★ 在这次做法里,使用了干樱虾,若使用生的虾以及贝类、小沙丁鱼等季节性的鳞介类就地道了。另外,称为“新洋葱”的品种在初春上市,比普通洋葱的水分多而且不辣,请务必试试。建议:天麸罗以及炸什锦,要使用季节性的蔬菜。春天,使用山菜以及竹笋,蚕豆,菜花……任何材料都能做得很好吃。请务必品尝应时材料,来感受一下季节的滋味,享受一下在日本的生活。

日本のおふくろの味

和食の代表格・天ぷらを堪能 かき揚げ

材料 (4人分)

- ・乾燥桜えび 大きじ2 ・たまねぎ 1個
- ・にんじん 1本 ・みつば 20本ほど
- ・天ぷら粉または薄力粉 适量 ・冷水 适量
- ・揚げ油 适量

作り方

- ① たまねぎは縦半分にして薄切りにする。にんじんは千切りにし、みつばは根元を切り落とし、3cmほどの長さに刻む。
- ② ボウルに①と乾燥桜えびを入れる。
- ③ ②に天ぷら粉(薄力粉)を入れ、粉を全体にまぶすように混ぜる。
- ④ ③に冷水を少しずつ入れ軽く混ぜる。全体に粉っぽさがなくなればOK。
- ⑤ 揚げ油を温める。④をさいばし等で一口大にまとめ、油に落とし、散らばらないようにさいばしで押さえながら、火が通ってサクツとなるまで揚げる。揚げ上がったら、油をよく切る。
- ⑥ お好みで塩等を付けていただく。

★ 小麦粉を水で溶いた衣(卵を加える場合もあります)に魚介や野菜をくぐらせ、油で揚げた料理が天ぷらです。季節の素材に衣を付けて揚げるだけのシンプルなこの料理は、日本料理の代表格でしょう。天ぷらの一種であるかき揚げは、複数の材料または一つ一つの大きさが小さい材料を、衣で円形に平たくまとめて揚げたもので、天ぷら専門店では海老の天ぷらと共にかき揚げはメインの一品といえます。また、ご飯の上に乗せて天つゆ(だし汁にしょうゆ・みりん等を加えて煮立てたもの)をかけた「かき揚げ丼」や、「かき揚げそば」「かき揚げうどん」は、かき揚げの食べ方の定番です。今回のレシピでは乾燥桜えびを使いましたが、生のえびや小柱、しらすなど、季節の魚介類を使うと本格的です。また、たまねぎは、通常のものより水分が多く辛みが少ない「新たまねぎ」と呼ばれる品種のものが春先に出回りますので、是非試してみてください。天ぷらやかき揚げは、季節の野菜を使って作るのがお勧めです。春は山菜やたけのこ、そらまめ、菜の花……どのような材料でも美味しく作れます。是非旬の食材を味わい季節を感じて、日本での生活を楽しんでください。