

尝一尝 做一做 当季的味道

— 苦瓜鸡蛋豆腐 —

西南群岛之一，曾经作为琉球王国而繁荣的冲绳，是日本首屈一指的度假胜地，在国内游中深受欢迎，也有很多人去感受其独特的文化、风俗魅力而去。苦瓜鸡蛋豆腐是冲绳菜，就是加入苦瓜的炒菜（这个词原来的意思是混杂）。也可以说这是拥有独特饮食文化的冲绳的代表菜。

苦瓜是瓜类的一种，属于夏季蔬菜，如同它的名字一样带有苦味，因此也有人无法适应这个味道，但是做得好的话苦味也会变得十分美味。这苦味能够激发肠胃蠕动，夏天有消暑的效果，并含有丰富的维他命。

最近经常能听到“苦瓜窗帘”这个词，不单单是营养方面，从环保这一点来看，人们对苦瓜的关注也越来越高。苦瓜窗帘就是在窗下等处中上苦瓜，苦瓜的枝叶生长迅速，当作天然窗帘使用能过一个清凉的夏天，不但可以节省开空调的费用，还能长出苦瓜，一举两得。

[材料 (4人分)]

苦瓜…1根 老豆腐…1块 打好的鸡蛋…2个 盐…小勺1/2 酒…2大勺 木鱼花…适量 麻油…适量

[做法]

1. 将老豆腐用布包裹后拧干，或放上镇石去除水分。
2. 苦瓜对半切开，用勺子刮去籽和棉，切成5mm宽的环形。不喜欢苦味的话之后可以用盐轻轻揉搓去除水分。
3. 平底锅中倒入麻油打开火，将1倒入锅中，适当搅拌翻炒。（不要过度弄碎形状）
4. 接下来将2倒入翻炒，加入盐和酒调味。
5. 将打好的鸡蛋慢慢倒入，大力翻炒，最后加入木鱼花轻轻翻炒后完成。

※以上是基本的菜谱，也可以加入其他的蔬菜或薄猪肉片。另外，在冲绳除此之外还经常会加入午餐肉、金枪鱼等。

〈日本語できるかなの答え〉①B②E③C④A⑤D

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— ゴーヤチャンプルー —

南西諸島の1つで、かつては「琉球」という王国として栄えた沖縄は、日本屈指のリゾートとして日本人の人気国内旅行先となっており、またその独自の文化・風習に魅力を感じる人も多くいます。ゴーヤチャンプルーは沖縄料理で、ニガウリ（ゴーヤ）の炒め物（チャンプルー＝元々の意味は「ごちゃ混ぜ」）のこと。独自の食文化を持つ沖縄の代表料理といってもいいものです。

瓜の1種である夏の野菜ゴーヤは、ニガウリという名称の通り苦味があるので、苦手な人もいるかもしれませんが、上手く調理すれば苦味も美味しくいただけます。その苦味は胃腸の働きを活発にするので、夏バテ解消に効果的。ビタミンも豊富です。

最近「ゴーヤカーテン」という言葉もよく聞かれ、栄養面だけではなくエコロジーの観点からも、人々のゴーヤへの注目が高まっています。ゴーヤカーテンとはゴーヤを窓の下などに植え、ぐんぐん伸びるツルと葉を自然のカーテン代わりに夏を涼しく過ごすという取り組みですが、これで冷房代も抑えられてゴーヤも収穫できれば一举両得ですね。

[材料 (4人分)]

ゴーヤ（ニガウリ）…1本 木綿豆腐…1丁 溶き卵…2個 塩…小さじ1/2 酒…大さじ2 かつお節…適量 ごま油…適量

[作り方]

1. 木綿豆腐は布巾で包んで絞るか重石をして、水気を切る。
2. ゴーヤは縦半分になり、スプーンで種とワタをこそげ取り、5mm幅に輪切りする。苦味が苦手な場合はその後軽く塩揉みして水気を切る。
3. フライパンにごま油を入れ火にかけ、1を入れ、適当に崩しながら炒める（あまり崩し過ぎないように）。
4. 次に2を入れて炒め、塩と酒を入れて味を整える。
5. 溶き卵を流し入れ、大きく炒め、最後にかつお節を入れて軽く炒めればでき上がり。

※このレシピは基本ですので、他の野菜や豚の薄切り肉をいっしょに炒めてもOK。また沖縄ではこの他によくランチョンミートやツナなどが入ります。