



## 日本妈妈烹调的味道 / 日本のおふくろの味

### 昔ながらのホッとする甘味 おしるこ

材料 (4人分)

●ゆであずき (こしあん または つぶあん) 250g ●水 400cc ●塩 少々 ●切り餅 8つ

作り方

- ① 鍋にゆであずきと水を入れ、中火～弱火でよく混ぜる。
- ② ①に塩を入れ味を調える (もし味見して甘みが足りないと感じたら砂糖を加えても良い)。
- ③ 切り餅は焼くか、柔らかくなるまでゆでる。
- ④ ③をお椀に入れ、上から②をかける。

- \* おしるこは「ぜんざい (おぜんざい)」と呼ばれる場合もあります。両者は基本的に同じものですが、関東では汁気の多さで区別して汁気の少ないものを、関西ではこしあんかつぶあんで区別しつつぶあんで作ったものを「ぜんざい」と呼ぶ傾向にあるようです。
- \* おしるこは日本に古来からある食べ物で、普段は甘味処 (和菓子などを出す和風喫茶店) などでしかお目にかからないかもしれませんが、家庭ではお正月の行事「鏡開き」の時に割った「鏡餅」で作って食べる風習があります。鏡餅はお正月に神仏にお供えする餅でできた飾り物。これを割って食べる鏡開きという行事は地方によって時期が違いますが、お正月の締めくくりとなります。
- \* 今回のレシピではゆであずきを使用しました。こしあんを使うかつぶあんを使うかは好みです。ゆであずきは主に缶詰などで売られています。時間はかかりますが乾燥あずきを自分で煮てあんを作することもできます。
- \* 塩を入れるのは隠し味で、入れることでかえって甘みが増します。またおしるこにはよく塩昆布などが添えられますが、これもしょっぱい塩昆布をつまみながらおしるこを食べることによって、おしるこの甘みを引き立たせる効果があります。

### 往昔的、安心的甜味 年糕小豆汤

材料 (4人份)

●煮红豆 (豆沙馅儿 或 豆馅儿) 250g ●水 400cc ●盐少许 ●切成方形的年糕 8个

做法

- ①把煮红豆和水放入锅里，用中火～小火煮并均匀地捣和。
  - ②向①放入盐调味 (如果感到甜味不足的话可以加糖)。
  - ③把切成方形的年糕烤或者煮到它变软为止。
  - ④把③放入碗里，再把②从上面浇上去。
- \* 也有把年糕小豆汤称作「加年糕片的小豆粥」。两者基本上是同样的东西，不过，在关东地区以汤汁的多少进行区别、对汤汁少的、在关西地区则以豆沙馅儿和豆馅儿进行区别、用豆馅儿做的有叫做「加年糕片的小豆粥」的倾向。
  - \* 年糕小豆汤是日本自古以来就有的一种食物、平时可能只有在甜味处 (经营日本点心等的日本式咖啡店) 才能见到，不过，在家庭里举行「吃供神的年糕」的新年活动的时候、有用切的「圆形年糕」做着吃的风俗习惯。圆形年糕是新年时向神佛贡献而摆设的年糕。将此切开食用的「吃供神的年糕」仪式、因地方不同而举行的时期也不同，不过，它表示新年告一段落。
  - \* 此次的食谱使用了煮红豆。各位可根据个人喜欢使用豆沙馅儿或者豆馅儿。煮红豆主要通过罐头食品的形式进行销售。虽然要花费时间、但也可以自己煮干的小豆来制作豆馅儿。
  - \* 放入少量佐料的盐。由于放些盐反而显得更甜。还有往年糕小豆汤里添放咸海带。  
不过，这个也是根据一边挟咸海带一边吃年糕小豆汤，能够起到更衬托出年糕小豆汤甜味的效果。