



Japanese Home Cooking

にほん おふくろの味

えいご うた にほん だいひょうりょうり
英語の歌にもある! 日本の代表料理
かんさいふう や
関西風すき焼き

ざいりょう よにんぶん
材料 (4人分)

ぎゅうにく や ようすぎ よんひやくぐらむ や どうふ いっちょう はくさい こ しろねぎ いっぽん ひとふくろ なまししいたけ よんまい
●牛肉 すき焼き用薄切り 400g ●焼き豆腐 1丁 ●白菜 1/2個 ●白ネギ 1本 ●えのきだけ 1袋 ●生椎茸 4枚
しゅんぎく いち ひとふくろ ふ てきりょう さとう てきりょう たまご よんこ
●春菊 一わ ●しらたき 1袋 ●麴 適量 ●砂糖 適量 ●卵 4個

[ちょうみりょう]
[調味料]

ひやくごじゅうみりりつとる ひやくごじゅうみりりつとる さけ ひやくごじゅうみりりつとる
●しょうゆ 150ml ●みりん 150ml ●酒 150ml

つく かた
作り方

- ① 焼き豆腐、白菜、春菊は食べやすい大きさに切る。白ネギは約10cm長の斜め切りにし、えのきだけは根元を、しいたけは石づきを切り落とす。麴は水で戻し、しらたきは水洗いして食べやすい長さに切っておく。
- ② すき焼き用の鉄鍋を加熱し、牛肉を広げてのせて、牛肉のあぶらを鍋全体にいきわたらせるようにして火を通す。砂糖と調味料を少し加え、味付けをする。
- ③ 白ネギを入れて少々焼きつけてから、野菜を並べていれる。調味料を加えて、砂糖で甘みを調整しながら煮立てる。
- ④ 野菜に火が通って、煮詰まってきたら出来上がり。溶いた卵に具をからめていただく。

- * すき焼きは地方や家庭の味があり、作り方もさまざまです。たとえば、しらたきの代わりに糸こんにゃく、白菜のかわりにキャベツ、そのほか、輪切りにしたタマネギを牛肉と一緒に焼きながら入れると甘みが増します。ブナシメジやエリンギなどキノコ類をふんだんに使ってみるのもおすすめです。
- * 濃い味、薄味と一般的に味付けが異なると言われる関東と関西の料理ですが、すき焼きの作り方にも違いがあります。だし汁としょうゆ、みりんなどを合わせた調味料の割り下で最初から具材を煮るのが関東風。これに比べて、関西風は最初に肉を焼いて味を付け、その後具材を入れてから調味料で味付けしていきます。
- * 日本の名曲、坂本九さんの『上を向いて歩こう』が『スキヤキソング』として知られていることもあり、すき焼きは日本を代表する料理の一つとして海外でも人気があります。
- * 残ったすき焼きにうどんと卵を入れて味付けしたり、丼ものに仕立てたり、食べ方の工夫も楽しめます。

Kansai-fu Sukiyaki

A Famous Japanese Food that Even Features in an English Song!

Ingredients (Serves 4)

- 400 g beef, thinly sliced for *sukiyaki* ●1 block of grilled tofu ●Half a Chinese cabbage ●1 *shironegi* (Japanese leek)
 - 1 pack of *enokidake* mushrooms ●4 fresh *shiitake* mushrooms ●1 bunch of *shungiku* ●1 pack of *shirataki* noodles
 - As much *fu* (wheat gluten bread) as desired ●Sugar to taste ●4 eggs
- (Seasonings)
- 150 ml *shoyu* ●150 ml *mirin* ●150 ml *sake*

Preparation

- ① Cut the grilled tofu, Chinese cabbage and *shungiku* into bite-sized pieces. Cut the *shironegi* diagonally into 10 cm-long pieces. Cut the roots off the *enokidake* and the stems off the *shiitake* and discard. Place the *fu* in water to soften it, and cut the *shirataki* into bite-sized lengths.
- ② Heat a cast-iron *sukiyaki* pot. Spread the beef out in the pot, and cook so that the fat from the beef spreads throughout the pot. Flavor by adding a little of the sugar and the seasonings.
- ③ Add the *shironegi* and sear briefly, and then add the vegetables to the pot. Add the seasonings, and simmer while adding sugar to adjust the flavor as preferred.
- ④ The dish is ready when the vegetables are cooked and the liquid has boiled down. Eat from the pot, dipping each ingredient in beaten egg before you eat it.

* The flavor of *sukiyaki* varies from region to region and household to household, and there are also various methods of preparation. For example, thread *konnyaku* can be used in place of the *shirataki*, or western cabbage can be used instead of Chinese cabbage. The flavor can be made sweeter by cooking the meat with round slices of onion. We also recommend using plenty of mushrooms, such as *buna-shimeji* and *eringi*.

* The flavors of Kanto and Kansai cooking are generally different, with the former being considered richer. The method of cooking *sukiyaki* also differs between the regions. In Kanto, the ingredients are cooked from the start in a broth made from a mixture of *dashi-jiru*, *shoyu*, *mirin* and other flavorings. In Kansai, the meat is cooked first with a little flavoring, after which the other ingredients and the rest of the seasonings are added.

*The song “*Ue o muite aruko*” by Kyu Sakamoto is also known as “*Sukiyaki*.” *Sukiyaki* is one of the most famous Japanese dishes, and is also popular overseas.

*It is also fun to experiment with different ways of eating *sukiyaki*. For example, *udon*, eggs and flavorings can be added to leftover *sukiyaki*, or it can be used to make a *donburi*.