



酱烤秋刀鱼

【材料（4人份）】

秋刀鱼（用作生鱼片、切成3片的）※…2条 小麦粉…适量
 调料 [酱油、砂糖…各2大勺 日本酒…1大勺 水…1大勺]
 色拉油…2小勺

※也可以使用用作生鱼片的沙丁鱼。

【做法】

1. 将秋刀鱼鱼身用厨房用纸拭去水分。切成3等分，两面撒上薄薄一层小麦粉。
2. 将调料倒入容器中充分搅拌。
3. 平底锅中倒入色拉油，中火烧热后将1中的秋刀鱼鱼皮朝上开始煎。煎至一面稍稍焦黄后翻面再煎1分钟左右。
4. 用厨房用纸擦去平底锅中的油，倒入2。开小火，将调料咕嘟咕嘟煮开，使酱汁蘸满秋刀鱼。

收获的秋天到来。

来品尝新米和时令鲜鱼吧

到了10月份，就是真正的秋天了。在日本，秋天又被称作“收获之秋”、“味觉之秋”等，激发食欲的食材开始上市。秋天的食材中，特别令人期待的是“新米”。很多日本人认为新米的香气、新鲜的味道非常特别。

诸位技能实习生中，也有很多人和日本一样，出生成长在以大米为主食的国家吧。但是，即使是米食文化，米的种类、喜欢的味道、食用方法也各有不同。另外，种稻的环境每个国家也会有所差异。亚洲热带气候地区，有一年种植两次、三次等，一年可多次收获的地方，但是日本大部分地区，一年只有一次，在秋天收获。不错过新米的时节去品尝对日本人也许可以说是小小的奢侈。

那么这次介绍和新米有关的，和饭非常相配的酱汁烤鱼。“蒲烧”是日本传统的烹饪方法。将鱼身切片，淋上酱油、砂糖、酒等混合做成的甜咸酱汁后烤。请一定试着用在秋天迎来时令的秋刀鱼或沙丁鱼做做看。



サンマの蒲焼き

【材料（4人分）】

サンマ（刺身用、3枚におろしたもの）※…2尾分
 小麦粉…適量 調味料 [醤油、砂糖…各大さじ2
 日本酒…大さじ1 水…大さじ1] サラダ油…小さじ2

※刺身用のイワシでも作ることができます。

【作り方】

1. サンマの身は、キッチンペーパーで水気を拭き取る。3等分の長さになり、両面に小麦粉を薄くまぶす。
2. 調味料の材料を器に入れ、よく混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱して1のサンマを、皮を上にして並べて焼く。薄めの焼き色がついたら裏返し、1分ほど焼く。
4. フライパンの中の油分をキッチンペーパーで取り除き、弱火にして、調味料を沸々と煮立たせながら、サンマによく絡める。

実りの秋到来。

新米と旬の魚を味わいましょう

10月ともなれば、秋も本番。日本では「収穫の秋」「味觉の秋」などと言われ、食欲をかき立てられる食材が出回ります。秋の食材の中でも、とりわけ心待ちにされるのが「新米」です。新米の香り、みずみずしい味わいを、特別なものと感じている日本人は多いようです。

技能実習生の皆さんの中には、日本と同じく、米を主食とする国で生まれ育った人も沢山いることでしょう。でも、米食文化であっても、米の種類や好まれる味、食べ方は異なります。また稲作の環境も、国によって違います。アジアの熱帯気候の地域では、二期作、三期作など、年に数回収穫する地域がありますが、日本のほとんどの地域では、年に1回だけ、秋に収穫します。新米の時季を逃さずに味わうことが、日本人にとってちょっとした贅沢と言えるのかもしれません。

さて今回は、新米にちなみ、ご飯によく合う魚の「蒲焼き」を紹介します。「蒲焼き」は、日本の伝統的な料理法です。魚の身をおろして、醤油、砂糖、酒などを混ぜ合わせた甘辛いタレをつけて焼きます。秋に旬を迎えるサンマやイワシでぜひ作ってみてください。