伝えたい日本の和食、日本のこころ

Pure and simple Japanese home cooking ― Heart of Washoku ―

いただきます ごちそうさま

ITADAKIMASU GOCHISOUSAMA

浜内千波　HAMAUCHI Chinami

Booko出版

はじめに
伝えたい日本の和食、日本のこころ

和食がユネスコ無形文化財に登録されてから、日本食が世界各国でブームになり、そ のヘルシーさと見た目の美しさなどが見直されています。

日本には四季があり、それぞれの季節にいちばんおいしいといわれる「旬」があります。その旬の食材を使って、おいしさを引き立てながら、やさしい味つけをする、これが和食の原点ではないかと思っています。

時代の流れとともに食材や調理道具も変化してきますが、それに寄り添いながら進化し、変わっていくのが家庭で作る和食だと思います。また、食材と向き合い、無駄がないように工夫しながら有効的に時間を使い、シンプルに作れるのも家庭の和食のよさではないでしょうか。

定番メニューでも効率よく栄養がとれて時代に合った新しい調理方法で作れ、次世代にもぜひ引き継いでほしいという思いも、お伝えしたいと思いました。

本書は世界各国の方々にも、日本の家庭でよく作られている和食を知っていただき、そして、作っていただければ、ヘルシーでおいしい和食の魅力を実感できると思います。

どこの国にも食事の前と後には挨拶があると思いますが、日本では食べる前に手を合わせて「いただきます」、そして食べた後も同様に手を合わせて「ごちそうさま」と感謝の気持ちを表します。食材の命にも、作ってくれた人にも感謝しながらいただくことは世界各国に共通する、とても大切な気持ちですね。

Since Japanese cuisine “washoku” was registered as a UNESCO Intangible Cultural Property, Japanese cuisine has become a boom in countries around the world. Its healthiness and appearance are being revalued.

There are four seasons in Japan, and each ingredient has its most delicious and flavorful season. I think it is the origin of Japanese Cuisine that using the seasonal ingredients with taking advantage of the original taste of them. Ingredients and cooking utensils change with the times, and home cooking also changes along with it.

It is the home-cooked Japanese food that deals with ingredients, devise ways to avoid waste, and uses time effectively to make it simple.　Isn’t it good？

We would like people around the world to know about Japanese food, which is often prepared in Japanese households. And if you make it, I believe you will realize the appeal of healthy and delicious Japanese food.

In Japan, we join hands before eating and say “Itadakimasu” (Thank you for the food) and after eating, we say “Gochisosama” (Thank you for the food) to express our gratitude. It is an important feeling shared throughout the world,to be thankful for both the life of the food and the person who prepared it.

浜内千波

目次

はじめに
伝えたい日本の和食、日本のこころ … 003

1 Daily side dishes 日々のおかずいろいろ

01　きのこじゃが … 010
02　白和え … 012
03　お浸し … 014
04　酢のもの … 016
05　かぼちゃのいとこ煮 … 018
06　しらたきの炒めもの … 020
07　和風ロールキャベツ … 022
08　白菜のうま煮 … 024
09　なすの煮もの … 026
10　ひりょうず … 028

2 Arranged rice dishes 炊き込みご飯&おかゆ

11　秋の炊き込みご飯 … 032
12　里の炊き込みご飯 … 034
13　雑穀おかゆ … 036

3 Pre-cooked dishes 作りおいてもOK

14　野菜の焼きびたし … 040

15　きんぴら … 042

16　煎り豆腐 … 044

17　雷豆腐 … 046

18　簡単漬けもの … 048

19　煮豆 … 050

4 Weekend/Special 週末、特別な日に

20　野菜天ぷら … 054

21　筑前煮 … 056

22　焼きそば … 058

23　ちらし寿司 … 060

Column1　日常使いの器は割れにくい磁器を … 030

Column2　ほっとひと息、日本の茶器 … 038

Column3　美しい漆器の重箱とお弁当箱 … 052

Column4　特別な日は非日常を意識した器を … 062

目次

5 Main dishes「定食」でバランスよく

24　豆腐ステーキ定食 … 064
25　豆腐ハンバーグ定食 … 066
26　鮭の塩焼き定食 … 068
27　白いご飯 … 070

6 Rice dishes 一品で満足のご飯もの

28　和カレー … 074
29　トロトロ豆と野菜丼 … 076
30　冷や汁 … 078
31　焼きめし … 080
32　いわしのかば焼き丼 … 082

7 Noodles & Flour based foods 麺類&粉もの

33　ざるそば … 086
34　カレーうどん … 088
35　キャベツたっぷりのお好み焼き … 090
36　和風ビーンズサンド … 092
37　じゃがいもときのこの和風サンド … 094

8 Fish 魚をおいしく味わう

38　ぶりの照り焼き … 098

39　かれいの煮つけ … 100

40　いわしの煮つけ … 102

9 Soup 汁ものの温かさ

41　みそ汁 … 106

42　けんちん汁 … 108

43　すいとん … 110

Column5　美しい漆器の折敷（おしき）とお盆 … 072

Column6　温かい料理は蓋物（ふたもの）の器で … 084

Column7　柄の違いが楽しい「そばちょこ」 … 096

Column8　汁もののお椀、その使い分け … 104

Column9　お弁当文化 … 112

1

Daily side dishes
日々のおかずいろいろ

01

きのこじゃが　(Mushrooms and potato stew)

Kinoko jyaga

日本の代表的なお惣菜の肉じゃがを、きのこを加えてビーガン風に仕上げました。
それぞれの素材が生きてくる塩で味つけをしました。
ヘルシーでボリュームがあり、炭水化物、食物繊維、ビタミン類がバランよくとれる一品です。

“Nikujyaga” (Meat and potato stew) is a classic Japanese dish. This time, I have tried a vegan twist by using mushrooms. It is hearty but healthy and nutritionally balanced.

材料（約４人分）【Ingredients : 4servings】

きのこ（しめじ、エリンギなど） … 150g
じゃがいも … 皮をむいて700g
にんじん … 75g
たまねぎ … 100g
グリンピース（缶詰） … 20g
※缶汁は取っておく
塩 … 大さじ½弱
こしょう … 少々
水と缶汁を合わせて … 150cc
※調味料のアレンジとして、しょうゆや砂糖、トマトを使ってもよい。

Mushrooms
(Shimeji, King Oyster etc…) … 150g
Potato … 700g (after peeling)
Carrot … 75g
Onion … 100g
Green peas (canned or frozen) … 20g
※ Keep the can juice (if available)
Pepper … a pinch
Water (Include canned juice) … 150ml

コツ Tips

中火弱で具材の
うま味を十分引き出す

じゃがいもは、メークインの場合、煮崩れにくいのが特徴です。水分量は少なめにして、ふたをして蒸し煮をすることで、うま味を引き出し、ほかの素材と融合します。

Steaming with less water brings out the best taste.

作り方【How to make】

1.きのこはほぐす。じゃがいも、にんじん、たまねぎは写真のような大きさに切る。

1.Break up the mushrooms and cut the vegetables into bite-sized pieces.

2.鍋にじゃがいも、にんじん、きのこ、たまねぎの順に入れ、塩、こしょうをふる。

2.Put potatoes, carrots, mushrooms and onions in a pot in that order, add salt and pepper.

3.水とグリンピースの缶汁を入れる。

3.Add water and the juice from a can of green peas, if available.

4.ふたをして中火にかけ、沸騰したら中火弱にして約10分煮る。

4.Cover and bring to a boil over medium heat, then reduce heat and simmer until tender, about 10 minutes.

5.ふたをあけ、じゃがいもに竹串を刺し、柔らかくなっていればグリンピースを加える。

5.When potatoes are tender, remove lid and add green peas.

6.ときどき混ぜながら水気がなくなるまで煮る。グリンピースは冷凍でも可。その場合は水のみで。

6.Mix occasionally to evaporate the water.

02

白和え　(Salad dressed with tofu)

Shiarae

日本の“和える”という調理法を使った豆腐の白和え。
豆腐にアボカドを入れるとコクが増し、一気に洋風にもなります。
火を通さなくてもよく、すぐにできる生食材を組み合わせてサラダ感覚で。

This is a classic Japanese side dish. I used avocado to add a Western touch. It does not need to be heated and can be made quickly. Arugula, spinach, etc. can be substituted for Mizuna.

材料（約４人分）【Ingredients : 4servings】

水菜 … 150g

豆腐（絹ごしもしくは木綿） … ½丁（175g）

アボカド … １個

すりごま … 大さじ２

塩 … 小さじ½強

ごま油 … 大さじ１

※すりごまの代わりにピーナッツバターでも。

※具材はいちごやキウイなどを入れ、和え衣に生クリームやマヨネーズを加えても。

Mizuna (Potherb mustard) … 150g

Silken tofu (or Firm) … ½ block (175g)

Avocado … 1

Ground white sesame seeds (or Peanut butter) … 2tbsp

Salt … ½tsp

Sesame oil … 1tbsp

コツ Tips

豆腐の水分を
しっかりきって

豆腐は十分に水きりするのがおいしさのポイント。水きり前（右）と後（左）ではこんなに違います。

The key to good taste is to drain the tofu well. Peanut butter can also be used in place of ground sesame seeds.

作り方【How to make】

１.水菜は５㎝長さに切る。

1.Cut mizuna into 5cm lengths.

２.豆腐をパックから出し、キッチンペーパーで包む。

2.Take tofu out of the pack and wrap in kitchen paper.

３.2の豆腐をパックに戻し入れ、重石をして水をきる。30分程度水きりをする。

3.Put the tofu back into the pack, and place a weight on the tofu and drain well for about 30 minutes.

４.アボカドをすくい入れてつぶし、3の豆腐を加えてすりごまと塩（半量）を加える。

4.Scoop in the avocado and mash.Add the tofu and mash, then add the ground sesame seeds and half the salt.

５.水菜にごま油、残りの塩をまぶす。こうすることで白和えが水っぽくならない。

5.Sprinkle the mizuna with sesame oil and the remaining salt. This way, the tofu paste will not be watery.

６.4を和え衣になるまでよく混ぜ合わせ、5の水菜を加えて衣をよくからめる。

6.Toss well the ingredients from step 4 and the mizuna from step 5.