

Plenty of  
Recipes

Primary Edition

# Gochiso

美食雜誌·中文版

## 和風肉店 熱鍋特集

獨一無二的日本羊棲菜 **Hijiki**  
有關納豆 **Natto**  
沙丁魚 **Iwashi**  
健康的食物鮭魚 **Salmon**  
香甜熱飲甜米酒 **Amazake**  
甜點極品年糕小豆湯 **Oshiruko**



# 和風肉店

Nijiya商場一直不斷地開發又好吃又健康的熟菜和新花樣的便當，能讓顧客在購物時時常有新鮮感是商場的目標。在此，我們不僅要介紹一些大家熟知的商品，還要介紹一些Nijiya商場獨自開發的新產品。

和風肉店是明治以來，把從各國來的牛肉、豬肉、雞肉等食材以及加工技術、料理法和日本自古以來的調理技術相結合，是被日本人喜歡的日本料理化的肉類料理的總稱。現在家庭料理、飯店、商場的新商品已經大眾化，能夠有各種各樣的肉類料理可供選擇。

## 燻黑豬肉香腸

黑豬是巴克夏豬類，原產地是英國。因為它的飼料效率低、成長速度慢的原因（從生下到出售要化8個月），所以價格偏高。但是它的特征是肌肉纖維細、肉質細膩，而且味道濃。一般畜養物的肉因為飼育日數的增加雖然味道變濃，但肉質變硬。黑豬卻味道肉軟，兩者皆備。

在Nijiya商場出售的燻黑豬肉香腸產于愛荷華州，使用的是巴克夏豬。在明尼蘇達的火腿工場〔Lorentz Meat〕使用羊肉的自然香腸燻制而成。它已經燻過，只要用80°C左右的開水熱2-3分鐘即可。它脆脆的口感和黑豬肉的美味是很令人過癮的。還有一個推薦的料理法是，在平底鍋內放少許油使其流開，把它燻到有些焦的程度剛好，在最後放一些水，蓋上蓋，1-2分鐘後，脆脆的香腸就可以吃了。

## 嫩炸雞塊

Nijiya把嚴格選出的雞肉，經過特殊加工，做成了嫩炸雞塊，是Nijiya商場的頭等人氣商品。請一定品嚐一下。在此，把它美味的秘密和作法介紹給大家。

## 家庭製作的美味炸雞

### 材料〔4人份〕

雞腿肉 400g/蛋 3個  
A〔預先調味料〕  
醬油 大匙2 / 雞精 小匙1/3 / 醋 小匙1 / 砂糖 小匙1  
B〔衣〕  
太白粉和優質米粉以4比1的比率混合。

### 〔作法〕

1. 把雞肉切成每塊25g的大小。
2. 把雞肉在A的預先調味料中浸1小時。
3. 加入大匙2杯的水，把它揉入雞肉。
4. 把雞肉蘸上打散的雞蛋。
5. 蘸上B的衣。
6. 在油里炸。

## 牛肉拍松



### 材料〔4人份〕

牛里脊肉〔比牛排稍薄一點〕 400g  
鹽 少許  
沙拉油 適量

### 作法

1. 把牛肉用金屬棒3根刺成扇形狀。
2. 把沙拉油擠進肉的表面，在煎鍋煎上多去的鹽。  
〔請注意！如果煎上鹽後經過一點時間後會使肉變硬〕
3. 把瓦斯調成大火，直接用火烤，烤到自己喜歡的程度。
4. 烤好後，為了不讓熱量過燙，馬上放入冰水中。
5. 使用喜歡的醬〔大蒜醬油、柑橘醬等〕和調味料〔大蒜、姜、蔥等〕品嚐。

## 芝麻醬拌溫蔬菜和冷涮涮肉



### 材料【4人份】

臺灣編用的豬里脊肉 400g / 茄子 3根 / 秋葵 8根 / 蕃薯 1個 / 胡蘿蔔 2根 / 洋蔥 2個 / 柑橘醬 120ml / 濃汁精 小匙2 / 麻油 大匙4

### 作法:

1. 把豬肉在熱水煮熟後馬上放入冷水中，去淨水份。
2. 把洋蔥以外的蔬菜切成喜歡的形狀，先在熱水煮熟後放入盤中。
3. 把洋蔥切成薄片，浸在水中。
4. 把柑橘醬和濃汁精完全混合，與去水後的洋蔥攪拌。
5. 把肉放在溫蔬菜上澆上4。
6. 最後，把熱過的麻油澆上。

### 材料【4人份】

牛肉【切薄的肉】350g / 洋蔥 1個 / 醬油 大匙2 / 砂糖 大匙2 / 甜料酒 大匙2 / 白葡萄酒 大匙1 / 紅葡萄酒 大匙1 / 日本酒 大匙1 / 鹽 小匙1 / 沙拉油 適量 / 水 150ml

### 作法:

1. 把牛肉切成馬克的大小。洋蔥切成細條狀。
2. 在鍋里熱沙拉油，炒洋蔥。
3. 把洋蔥炒到變透明了，再加入牛肉炒，加入水和其它調味料。
4. 煮爛後，一邊去鹽防油，一邊將它煮到味道淨透。
5. 在碗裏盛好飯，把4放上，如果喜歡還可以放點生紅蔥並撒上七味粉。

## 牛肉蓋飯



## 叉燒



### 材料【4人份】

豬腿肉【整塊】400g / 糖粉 大匙1

### 醬汁:

大匙 1匙 / 洋蔥 1/4 / 白芝麻 小匙1/2 / 醬油 大匙1 / 醬油 大匙2 / 砂糖 110g / 日本酒 大匙1 / 紹興酒 大匙1 / 鹽 大匙1

### 作法:

1. 作醬汁。把大蒜和洋蔥切碎，煎白芝麻後磨成粉，和 其它的調味料混合。
2. 為了讓肉入味，放入塑膠袋等器皿，加入1的醬汁放置一晚。
3. 肉完全入味後，在200° C (約390° F) 的烤箱里烤30分鐘。用竹籤戳後，如果有透明的肉汁流出，就是烤好了。
4. 把少量的糖使糖粉溶開，用刷子塗在肉上，再用烤棒把表面烤乾。

### 材料【4人份】

牛肉絲 200g / 長蔥 1根

### 調味料:

酒 大匙3 / 甜料酒 大匙3 / 砂糖 大匙2 / 醬油 大匙3 / 生薑 30g / 切過的紅辣椒 1根

### 作法:

1. 把牛肉絲切成2cm左右長。
2. 把長蔥斜切成細。
3. 把生薑去皮後切成細絲。
4. 把牛肉放在平底鍋內用大火炒，火燒過後加入調味料燒沸騰。之後用小火煮到濃汁沒有為止。

## 牛肉的時雨煮



# 三文魚〔鮭魚〕

世界上最受歡迎的高級魚類就是三文魚了。有一種顏色甚至被稱作“三文魚粉紅”（salmon pink），說明它的色澤有多麼的美麗。并且它的魚質很有滋味，魚體裏有極強的纖維質，有適度的脂肪，口感極好。世界各國有幾百種三文魚料理，不僅是人類，就是狗類和狐狸都非常喜歡吃。眾所周知的煙燻三文魚已經成為各國的國宴名饈，日本人更是離不開「三文魚茶泡飯」、「三文魚包飯」、「三文魚蛋飯」、「鹽燻三文魚」、「味噌三文魚餅」、「三平汁」，直接食用的三文魚的著名鹽燻的加蘇子，全熟成熟的蛋飯吃的是鹽燻三文魚。世上的三文魚叫法是魚子醬、燻魚、鰻魚醬。鹽燻三文魚即是極高上品。對我們喜愛日餐的人來說，鹽燻三文魚卵、蘇子、海神也是三大妙味，日本是世界上的三大妙味海產上品之一。



## 作為健康食品的三文魚

作為食品，它被譽為的條件不僅有營養又好吃，而且即使冰凍後也不變質，骨頭和肉可以簡單地分離後品用，加熱後依然能保持它美麗的粉紅色等等的理由。

它在魚中屬於較高的脂肪率，達20%，但被稱為EPA和DHA的有益脂肪能能清潔血液，預防血液、血管、心臟方面的疾病。

三文魚的蛋白質里含有人類必須的8種氨基酸，它的骨子和蛋的紅色里含有一種極好的胡蘿蔔素，能有抑制活性酸素的功效。

三文魚含有維他命A、B2

、B1、D、E、以及鈣、磷、鐵、亞鉛等的維生素，礦物質，是能使身體營養平衡的健康食品。

## 白三文魚〔Chum Salmon〕

在日本一般流傳的就是秋鮭。最近有很多阿拉斯加產的白鮭也作為新鮭魚的原料出口日本，是我們接觸到最多的三文魚。

## 紅三文魚〔Sockeye Salmon〕

如果從流傳上的河流的上游沒有建泊，它就不可能繁殖，所以基本上在日本沒有自然的繁殖。因為從上游上，所以它的身體的顏色逐漸變成鮮明的紅色，稱為紅鮭。最近，阿拉斯加產的卡里巴的紅鮭已經成為了一種品牌，魚肉的质量、適量的脂

肪，價格與其它不同，是非常高價的三文魚。

## 藍三文魚〔Coho Salmon〕

阿拉斯加產的三文魚與其它品種相比，它的繁殖量少很多，所以是貴重食品。身體也較紅鮭較淡紅，有脂肪，味道也鮮美，可以說是真正的“三文魚的味道”。是Nijiya推出的最推手的商品。

## 鱈干三文魚〔Chinook Salmon〕

美國國內出售的一種標有wild King Salmon的三文魚。它有很厚的脂肪，適用於魚排、燻魚、燻鮭。也有很多賣鱈魚，稱為“大西洋三文魚”。的三文魚在非常衛生的淨寄生蟲管理中生產，作為生食、壽司在年輕的英國人中廣受歡迎。

## 三文魚的白種風味



**材料：**  
切好的三文魚（小塊）2塊、青蔥1根、洋蔥、青檸1/4左右、白飯10g、醬油、鹽、胡椒粉、白葡萄酒少許

### 做法：

1. 三文魚上撒上胡椒粉，青蔥斜切成絲備用。
2. 在熱的平底鍋裏添入白飯，從三文魚有皮的一面開始煎。
3. 煎好三文魚後把飯也添入用火燒熟。
4. 用少量醬油調味，再添入白葡萄酒。

## 南蠻三文魚



**材料：**  
三文魚200g、洋蔥1/2個、荷蘭醬料（糖漬大蒜2、蒜大蒜2、砂糖大蒜2、檸檬汁大蒜1、薑汁半杯、鹽少許）

### 做法：

1. 作荷蘭醬料
2. 將三文魚切成塊狀，撒上粉、用油炸。
3. 將三文魚煎好，把洋蔥切薄，和紅辣椒一起添入荷蘭醬料。
4. 將它變得完全冷卻後完成。

## 三文魚燻大白蔥



**材料：**  
三文魚（小塊）2塊、大白蔥4條左右、蔥葉1/2條左右、薑汁、青蔥油、鹽、胡椒粉

### 做法：

1. 將三文魚切成塊狀後用熱水燙過。
2. 鍋內放檸檬油和鹽炒一下大白蔥和蔥葉。
3. 放入薑汁和三文魚，煎熟後，丟掉鹹水，再添入蔥、鹽、胡椒粉調味後燻10分鐘。

## 20分鐘燻制三文魚



**材料：**  
三文魚、薑汁蔥、米1杯、糖1杯、日本酒1杯、鹽、胡椒粉少許

### 做法：

1. 把燻好的三文魚用蔥油調味調成一碗糊上。蒸熟後，鹽、胡椒粉很好吃。
2. 在深口保溫瓶內放入鹽和砂糖、米、日本酒各一杯。
3. 在網上放上三文魚，小心不要漏而難可把鹽合體。
4. 加熱燻後燻上鹽，用糖比燻20分鐘。



# 熱鍋特集

熱氣騰騰的熱鍋能暖和你的身心，  
在此介紹各式的使你不曾厭倦的熱鍋料理和使其美味的訣竅。

## 電氣鍋

電氣鍋能在食桌上輕快地制成各種料理。因為它能簡單地調節溫度，所以無論什麼食材都沒問題。適合用于土鍋不能燒的壽喜鍋等料理。因為這次特別使用一種鍋部分可以拆下直接上火上燒的電氣鍋，所以可以用瓦斯煮熱食材，直到開吃前才搬到桌上，這樣就可以有效節約電費，你在試用後因為它的方便一定會再也離不開它。

## 土鍋

土鍋的特點是使溫熱的熱量均一地散下，放入食物後溫度也不會急劇下降，能保持一定的溫度，有其即不會急劇地伸溫，也不易冷卻的特質，加上它外觀的

氣氛也更增添了熱鍋的美味，是再適合不過的熱鍋專用料理器具了。

## 準備好汁湯

熱鍋最關鍵的是湯，而湯的關鍵則由湯汁決定。能使熱鍋美味的魔法般的萬能湯汁是：水 1L、昆布 20g、乾魚 20g 浸泡一個晚上。作很多放進冰箱內可以用于各種料理，而且還可以作為健康飲料水。鰹魚汁湯是萬能汁湯加熱沸騰後加入乾鰹魚削成的薄片 50g，滅火 10 分鐘後用布過濾制成。

## 香菇

新鮮的香菇不可用水沖洗，最多只能用毛巾除去香菇上的臟

物。乾燥香菇可在冰箱中泡水一個晚上後使用。它比新鮮的香菇多好幾倍的營養價值，也能使熱鍋美味几倍。

## 熱鍋雜燴粥

白米飯在入鍋前先放入米篩中用水沖洗，這樣能使雜糧米粥鬆軟好吃。還有，如果用糯米飯，不用洗也能鬆軟好吃。再放入雞蛋、三葉就能成為奢侈的雜糧粥了。放入烏龍面、拉麵、年糕也會很好吃。

很多人一起圍坐吃時，抓住放入食物最好的時機，在最好吃的時候立即品嚐。如果找一位喜歡做菜的“鍋長”來指揮大家，會吃得更好噢。

## 土手鍋



材料 (4人份) 外賣用 1.5oz /  
凍豆腐 1 個 / 牛蒡 10g / 菠菜 1 束 /  
蔥 1 根 / 胡蘿蔔 20g  
〈調味料〉  
三味酒 20g / 味醂 20g /  
料酒酒 大匙 2 / 酒 大匙 2 /  
砂糖 大匙 1

### 作法：

1. 牡蠣在鹽水中輕輕地洗。
2. 胡蘿蔔切成花樣和菠菜分別在水中煮過。
3. 把切成細絲的牛蒡在有一點鹽的水中燙一下。其它的食物切成應有的大小。
4. 把混合好的調味料罐在土鍋的鍋邊塗 3cm 厚。
5. 除了牡蠣外，所有的食物都放入鍋內。把汁湯放到比調味料罐 1cm 的鍋邊處點火。
6. 煮沸騰後放入牡蠣，使調味料一點點逐漸溶化在汁湯中慢慢品嚐。

注意：牡蠣被煮後會縮小和變硬，用火一煮熟立即就吃。

## 豬肉涮鍋



材料 (4人份) 豬肉涮用肉 11oz  
(豬肉丸)  
豬蹄肉 11oz / 豆腐 1.5oz /  
味醂 小匙 1 / 太白粉 小匙 1 /  
鹽 小匙 1 / 蔥 小匙 1 /  
砂糖 小匙 1 / 木帶豆腐 1 塊 /  
湯葉 1 根 / 金針菇 1 包 /  
水菜 1 束 / 鰹魚片素出汁 700ml  
(粉精類)

醬油 100ml / 醋醬汁 50ml  
(辛香料)  
青蔥、薑、紅辣椒乾

### 作法：

1. 在豬蹄肉中放入切碎的洋蔥、味醂、太白粉、鹽、酒、砂糖混合。
2. 其它的食物在切成應有的大小後放入盤中。
3. 把放入鍋內的鰹魚汁和豆腐用火煮。沸騰後按順序放入其它食物。

注意：煎肉比壽喜肉更薄，切成片狀，迅速可熟。如果是使用無筋的豬肉，可在沒有完全熟前就品嚐。肉丸可以用湯匙輕輕地敲成肉丸放入鍋內。

## 壽喜鍋



濃厚的作料  
使牛肉更鮮美

### 材料：(4人份)

壽喜鍋用牛肉 1lb.2oz / 橫豆腐 2塊 /  
長蔥 2根 / 新鮮香菇 8枚 /  
白蔥 1袋 / 蘆薈菜 2束 /  
牛油 1片 (或者豬油、沙拉油) /  
鹽醬 4個 (根據口味，溶化後再用)  
(調味液)  
萬能素出汁、酒、甜料酒、醬油 各100ml / 砂糖 大匙2

### 作法：

1. 白蔥在熱水中煮後剝切段，長蔥斜切，橫豆腐各切成8塊，香菇切花，蘆薈菜切成5cm左右。把食物放入盤中。
2. 煮湯汁。在另一個鍋內放入調味料，用中火燒溶化後移鍋。
3. 熱好壽喜鍋後，使牛油溶化，把煮好的湯汁，燻牛肉。
4. 加入湯汁，加入其它的材料煮。一邊煮，一邊注意湯汁，不夠時不斷添加，隨時調整湯汁，不要煮乾。

### 注意：

壽喜鍋用的牛肉最好選擇有點脂肪的，切成厚片的牛肉，放入鍋底也會很美味。

## 鴨熟鍋



### 材料：(4人份)

鴨胸肉 1lb.2oz / 白蔥 1lb.2oz /  
長蔥 1根 / 香菇 4個 / 金針菇 1袋 /  
橫豆腐 1塊 / 紫薯粉 1/2袋 / 水菜 1束 /  
萬能素出汁 600ml / 酒 大匙3 / 甜料酒 大匙3 /  
淡醬油 大匙4  
(香辛料)  
七味粉等

### 作法：

1. 把鴨胸內的皮放下方斜切。其它的材料切成易食的大小放入盤中。
2. 在鍋內放入萬能素出汁、酒、甜料酒、醬油，煮沸後根據蔬菜的順序放入鍋中。
3. 最後放入鴨，再次煮沸後從新的鴨肉開始品嚐。

### 要點：

鴨肉如果煮過多會變硬，煮熟後請立即品嚐。

## 關東煮



關西把它稱作  
關東煮

### 材料：(6人份)

鴨胸肉 1lb.2oz / 新鮮菜 3個 / 白蘿蔔 1/2個 /  
打結昆布 8個 / 香菇 1個 / 炸肉餅 1/8個 /  
不凍豆腐 2塊 / 竹輪 2根 / 魚肉餅 4個  
(其它應該的雜項)  
竹輪鮑 2根 / 牛片 2塊  
牛筋 (萬能素用) 3.5oz  
把一口大尺寸的內在水中煮沸後去水，再放入酒和鹽 (適量) 煮到肉變軟為止。

### ( 芥末湯料 )

打開去油後的油豆腐，在量杯放入水菜卷起，外面用切開的昆布圍好打結。

### ( 袋裏 )

把油豆腐切成一半，口袋裏面放入切成1/4的角年糕，口上用葫蘆粉扎起。

### ( 調味料 )：

萬能素出汁 1升 / 鹽 小匙2 / 酒 100ml / 淡醬油 大匙2 / 黑糖 大匙1

### 作法：

1. 在土鍋內把打結昆布浸泡在鯉魚湯汁內。
2. 把調味料製成皮、白蘿蔔切成適量後在沸騰水中煮過。
3. 把袋裏切好成三角形，把油炸鮑、炸肉餅、油豆腐皮放在煎鍋中用熱水來回過。
4. 把火調至中火，根據順序，放入排上竹輪的牛筋、白蘿蔔、鴨胸肉、魚肉餅。
5. 有些燒熟後，加入鹽、酒、醬油、黑糖，再放入豆腐、油炸鮑、白蘿蔔。
6. 煮沸後，把火調小，時常去灰水，煮一個小時左右。
7. 把竹輪、魚肉餅、炸肉餅、竹輪鮑、牛筋、魚肉餅、炸水菜卷放入，再煮沸後換小火，煮到入味，趁熱品嚐。

### 注意：

類似製品不要煮得過多，為了使湯汁不濃濁，用微火煮。

## 螃蟹鍋



沉浸在奢華的  
氣氛中吧

### 材料：(4人份)

螃蟹 (國王蟹、雪蟹等喜歡的種類) 1lb.2oz  
橫豆腐 1塊 / 大白菜 8個  
蘆薈菜 1束 / 長蔥 2根  
新鮮香菇 8個 / 金針菇 1包  
味噌 大匙2 / 甜料酒 大匙2  
醬油 大匙3 / 酒 50ml / 萬能湯汁 650ml

### 作法：

1. 把螃蟹斜切成能入鍋的大小。
2. 新鮮香菇上划十字，其它食材切成易食大小。
3. 把食物放在盤中，在鍋內放入味噌、甜料酒、醬油、酒、萬能湯汁，一邊混合，一邊用中火燒。燒後把蔬菜類漸漸放入。
4. 最後放入螃蟹，從燒熟的動物開始品嚐。

### 要點：

如果螃蟹煮的時間過長會變硬、變球。繼續放入龍蝦粥。

# 沙丁魚



沙丁魚在世界各國、任何季節都比較容易採購。大致上可以分為真沙丁魚、片口沙丁魚、黃沙丁魚的3類。真沙丁魚屬於鯖科，是產量最多的沙丁魚，英國出售的大部分就是真沙丁魚。真沙丁魚的大小屬於厚身，它適中的脂肪量、美味、營養價值、價格都算是沙丁魚之王。

日本自古以來都有吃沙丁魚的習慣。從縄文時代的貝塚發現了很多貝殼、鱒魚、鰻魚等跟在一起的沙丁魚骨。從那里可以了解當時的飲食習慣和生活。從前一段時間以來，因為產量過多，被形容成瀕臨也吃膩了的意思，曾叫它為「窮也路」。現在收穫有年年減少的傾向，市場价也飛漲起來。在日文漢字中，沙丁魚的漢字寫成「魚」。字源旁「弱」字，它是一種很快就會死亡的很虛弱的魚，它的新鮮度也很快就會下降，所以稱它「弱」。

。日文的發音成為了「iwashi」。最近因為輸送技術的進步，在店裡也能找到新鮮度很高的沙丁魚了，但我們還是建議在購買後最好在當天烹煮為好。在高湯烹調的時候要選擇雙目清澈，身體發著藍色光澤的沙丁魚。

據說加利福尼亞沙丁魚的旺季是從春天到夏天。營養脂肪的程度不同，但究竟整年中選擇在哪裡可以買得到它，所以大可不必拘泥於它的所謂旺季。更重要的是注意它的新鮮度吧，可以把它做成生魚片、醋漬魚來品嚐它的新鮮吧。



從過去就一直被稱為沙丁魚對病情、疲勞的恢復有益，可以從沙丁魚的營養價值上看到它出色的營養成分。在魚類中，它的脂肪份較高。稱作多價不飽和脂肪的EPA是它主要的脂肪份，不僅能減少不好的膽固醇，防止導致動脈硬化的血栓的產生、清血。而且，能大量的工作，提高學習能力，含有很多防止老化的DHA成份。還有，含有很多維他命D，能提高鈣的吸收，有效預防骨質鬆軟。

## 沙丁魚的處理方法 (手製法)

1. 洗魚鱗後，切斷魚鰓。
2. 用刀在魚體部平行地切開。
3. 用沖水沖乾淨。
4. 用大鋸齒的鋸將魚插入中骨的上部，一邊慢慢滑向尾部，一邊打開魚身。
5. 在觸感粘粘的切斷中骨，拿鋸齒的方向取法。
6. 用鋸齒插入皮和身體之間，慢慢而滑動把皮剝掉。







## 醋漬沙丁魚

作法簡單，展現其真實的沙丁魚的健康料理

材料：(4人份)

沙丁魚 6條 / 洋蔥 (適合使用Yonjo的有機產品) 1/2條 / 米醋 大匙3

作法：

1. 準備好新鮮的沙丁魚，在生魚片用紙處理後，切成適當的大小。
  2. 洋蔥切成薄片平放在盤中，上面再疊疊放放上沙丁魚內。
  3. 在碟底淋上米醋。
- 不喜歡太酸的人，可以用檸檬擠上一點醬油。

## 生沙丁魚丸

超簡單！真好吃，考究的漁夫料理！可以作為下酒、下飯的佳餐。

材料：(4人份)

鮮活生魚片用處理方法切沙丁魚 4條 / 味醂 小匙1 / 蔥 1小撮 / 鹽 1條

作法：

1. 把蔥、蔥切碎，與味醂混合。
2. 把沙丁魚放在切好的蔥上，放上1。
3. 用刀製成適當形狀成魚圓狀，放入鍋中。



## 麩沙丁魚

柔軟影響的吃法下飯最適宜！

材料：(4人份)

沙丁魚 4條 / 太白粉 大匙3 / 沙拉茶 大匙2

【A】醬油 大匙4 / 煎料酒 大匙2 / 料酒酒 大匙2 / 砂糖 大匙3 / 山椒粉 適量

作法：

1. 把太白粉塗在處理好的沙丁魚上(參照沙丁魚的處理方法)。
2. 平底鍋預熱油燒熱，把沙丁魚煎至熟上，用中火燒2-3分鐘，兩面煎，燒熟後放入鍋中。
3. 把【A】混合好後在火上燒開即可。煮開後放入沙丁魚，與調味料混合。
4. 把沙丁魚放入鍋中，撒上山椒粉。

## 日本風味的漢堡

受兒童歡迎的一菜

材料：(4人份)

沙丁魚 2條 / 洋葱 1條

【A】太白粉 大匙1/煎料酒 1條

【B】煎料酒 大匙1 / 煎料酒 大匙3 / 醬油 大匙3 / 砂糖 大匙2 / 醬汁 大匙1 / 白蘿蔔粉 適量 / 白蘿蔔泥 適量

作法：

1. 用刀把白蘿蔔泥切好沙丁魚壓好切好。
2. 把洋葱切好後拌成沙、洋葱。
3. 在漢堡內放入沙丁魚、洋葱，放入【A】後使成餅狀，使成圓形沾醬油。
4. 在中火鍋內放入油加熱，把漢堡煎成成熟。
5. 在鍋中放入【B】拌成醬，煎好醬料，最後加入醬汁。
6. 在鍋中放入漢堡，澆上醬料，上面放白蘿蔔泥和白蘿蔔粉。



# 有關麩

# 麩

“世上不可思議的和風食物材料”

## 麩的魅力

既不是麵包，又不是餅乾，既不會變黃，也不會生蟲。雖然應用麵粉做的，卻在出產小麥的英國或者歐洲所看不到它。它是日本獨特的和風食材，這就是麩。它和高野豆腐、味噌、鰻魚薄片、魚乾、壽司、醬菜一樣，與世界上其它的料理截然不同，是不可思議的存在。它軟綿綿的，咬上去沒有份量感，是在日本國內也難得一見被遺忘的食材。但是最近，由穀類製成的麩，有優良的蛋白質和零脂肪的質。而且小麥豐富的營養價值已被剝脫相當。對減肥、健康有益，作成料理既好吃，作法又簡單，所以引起了流行的復活。全國各地麩的老字號店舖也再次活躍了起來。因為麩沒有味道，所以和各種料理的食材極易配合。在濃湯和風料理真髓的懷石料理、精緻料理中，有很多美味的食譜得到介紹，它的人氣也越來越旺。

Nijiya 商場出售的鮎系列食品



## 麩的歷史

原本麩是室町時代的僧侶，以及宮廷里的人中間食用起來的食品。安土桃山時代成功地建立茶道的千利休推出把生麩烤後隨著珠蘭和砂鍋的茶會，使「佛麩」聞名。到了江戶時代，它的美味、和高營養價值，成了當時蛋白質缺乏的食物文化中不可缺少的食物素材，也使麩離向了大眾化。它順著流進大鰻魚的北越船，走向了全國。從京都開始，北到北海道，南到沖繩，不管到哪裡，都有各地特色豐富的麩和麩料理。慈鎮地區經常可以看到有創業100年、200年的悠久歷史的老字號店舖。

## 各種“麩”

麩是麵粉中的軟質（蛋白質）變硬的物質。麵粉有強力粉和薄力粉，小麥顆粒的外部有很多軟質，成為強力粉，攪和後會

有粘性。軟質較少的中心部則成為薄力粉，攪和後也不會變粘，用于天婦羅、蛋糕、日式煎餅等。加熱的方法是把強力粉用水弄成糊狀，使它發酵後用水沖掉澱粉，剩下的就是小麥蛋白質的軟質，作為麩的主要原料。加入糯米粉等蒸或用水煮後的東西就是生麩，還有湯麩、小米麩、芝麻麩、細工麩等種類。把麵粉放入軟質完全攪和，烤到香味四散後乾燥成的是佛麩。有小町麩、安平麩、柏葉麩、小皮球麩等。還有一種中間卷上棒麵的制菓麩。順便一提，在美國流通的一股全部都是佛麩。麩的地方色彩豐富，種類和名稱多難以計數。用好的原料和好的水、熟練的技術人員的手工製作才能使麩真正的美味得到發揮。北陸和東北地區生產的華輪式的華輪、山口縣生產的糖包揚式的安平麩、京都老舖的半兵衛麩、炸麩、麩點心、沖繩縣生產的炒麥專用的麩、松葉味道的柏葉麩、壽喜鍋專用的壽喜麩等，到處流通著地方色彩豐富的麩食品。

## 使平常的料理更美味

鮎和鰻魚相比，因為它表面的鱗更薄，它比鰻魚的脂肪吸收性和保水性高1.5倍。鮎皮的小顆粒使它有著滑潤的質感，它的各種胺基酸得到活用，易于被各種料理採用。除了基本料理的清蒸、煎、炸以外，在製作漢堡肉時用鮎代替鰻魚肉，能夠保持肉汁，并能製作薄燒。用于沙丁魚、金魚、鰻魚等料理，能夠包含很多湯汁，使味道更美味。

用于蛋糕、布丁、日式鬆餅、烤鰻魚子，能使料理的湯汁更美味，變得難以想象的好吃。

## 吃鮎吃出健康

從表觀上看，鮎似乎沒有什麼營養，但其實它凝聚著豐富的營養成份。因為它有優良的蛋白質，所以對美容、減肥有利。和其它食品一起食用，更能期待它的效果。鮎和鰻魚一起食用，能提高對血液中的中性脂肪和膽固醇的排泄效果。鮎和鰻、魚類

的優質食品一起食用，小麥白蛋白能抑制血膽固醇的急劇上升、幫助體質的燃燒、預防糖尿病和肥胖。鮎和食用若并用，能提高預防感冒的效果。鮎和含有維他命D的魚和肉一起食用，能更好地防止DHA和EPA的流失。提高美容效果。日本自古以來的純粹和風食材鮎的力量和美味得到了人們的再次肯定。你不想更追求它的真髓嗎？讓我們更好地食用鮎，使它的營養價值得到更多的發揮。

### 湯汁卷蛋

滑嫩、湯汁沖浸過又簡單的湯汁卷蛋，能變成2倍大的尺寸！

材料：(2人份)  
鮎 30g  
日本鰻鮎 10g  
湯汁 100ml  
(使用以5倍沖浸的Njwa天然湯汁)



- 作法：
1. 將日本鰻鮎放入湯鍋中，鮎成粉後與打散的蛋、湯汁混合。
  2. 使用預備好的平底鍋，用雙層的湯汁卷蛋方式製作即可。

### 煮串鮎

配上季節的蔬菜製成考究的鍋釜料理

材料：(2人份)  
鮎 30g  
湯汁 200ml (使用以5倍沖浸的Njwa天然湯汁)  
季節的蔬菜：胡蘿蔔、蔥、茼蒿、平菇、西蘭花、豆腐、海苔、少許  
三葉 少許



- 作法：
1. 先把鮎用水沖淨。(使用以5倍沖浸的Njwa天然湯汁)
  2. 煮湯汁，將湯煮好，可以把豆腐、雞肉等和鮎一起煮。
  3. 用手絞干鮎的水分，加入切好或煮熟的切配肉類。
  4. 轉火，放入鍋中，最後加上胡蘿蔔和三葉。

### 炒鮎



可以簡單製成出神料理

材料：(2人份)  
沖鰻鮎 40g  
鮎 10g  
木棉豆腐 1/4塊  
湯汁 200ml (使用以5倍沖浸的Njwa天然湯汁)  
味醂、蔥、切碎的蔥花 少許

- 作法：
1. 用鍋將湯汁煮熱，沖入後用手輕鬆地把它炒乾。
  2. 在平底鍋內放油，把切好的鮎大小的豆腐煎熟炒熱。
  3. 煎熟鮎好，也可以煎上一份切碎的蔥。





# NIJYA

新鮮的  
健康的

NIJYA 商場專營美食、  
海鮮 (生魚食用品質)  
我們的廚房始終  
食物素材和其它



**SAN FRANCISCO STORE**  
(415) 563-8988  
237 Post St., San Francisco, CA 94111  
Mon-Fri. 9:00am-8:00pm



**SAN JOSE STORE**  
(408) 275-6114  
544 Jackson St., San Jose, CA 95113  
Mon-Fri. 9:00am-8:00pm



**SAN MATEO STORE**  
(650) 212-7398  
2112 L. J. Combs Blvd., San Mateo, CA 94403  
Mon-Fri. 9:00am-8:00pm



**UNIVERSITY HAWAII STORE**  
(808) 373-8977  
3191 University Ave., Hialeah, HI 96816  
Mon-Fri. 9:00am-8:00pm



**MOUNTAIN VIEW STORE**  
(650) 693-8600  
80 L.J. Combs Blvd., Mountain View, CA 94039  
Mon-Fri. 9:00am-8:00pm



# MARKET

的產品  
和  
的食材

出售日本的材料・新鮮的  
)、水果和天然材料。  
準備新鮮的壽司、  
每天的特色產品。



**ROLLING HILLS STORE**  
(818) 834-3090  
1208 South Crenshaw Avenue, CA 90405  
Mon-Fri. 11:00am-7:00pm



**SAN DIEGO STORE**  
(619) 254-7392  
2880 Center for Health Care Drive, CA 92111  
Mon-Fri. 11:00am-7:00pm



**SAWTELLE STORE**  
(310) 575-3300  
1201 Sawtelle Blvd., CA 90232  
Mon-Fri. 11:00am-7:00pm



**TORRANCE STORE**  
(310) 346-7200  
1281 West 162nd St., Torrance, CA 90504  
Mon-Fri. 11:00am-7:00pm



**PUENTE HILLS STORE**  
(626) 915-9991  
8767 Colton Rd., City of Industry, CA 91748  
Mon-Fri. 11:00am-7:00pm



**LITTLE TOKYO STORE**  
(313) 686-9240  
1111 Broadway, Los Angeles, CA 90015  
Mon-Fri. 11:00am-7:00pm



**HARTSDALE NY STORE**  
(914) 949-2178  
81 North Central Ave., Hartsdale, NY 10530  
Mon-Fri. 11:00am-7:00pm



[www.nijiya.com](http://www.nijiya.com)

# 高野豆腐

世上不可思議的令人懷念的味道

日本自古以來流傳下來的傳統口味「高野豆腐」，不知是誰的創意，純用大豆為原料創造，被稱為「冰凍豆腐」，「高野山豆腐」等名字，自古以來得到日本各地人的喜愛。儘管其外觀看似硬硬的塊狀，好似很難被食用，它古樸的味道，使其面臨被時代淘汰的命運，而如今就是這個「高野豆腐」，因為它的高度營養，而且易于保存的特性成為了被世界爭相的優秀健康食品，其古樸的口味，已經在周圍悄悄掀起了流行的熱潮。

Missing text



## 什麼是高野豆腐？

把較硬的不補豆腐冰凍然後使之熟成，成為海綿狀再用脫水乾燥後就是「高野豆腐」了。由此製成的「高野豆腐」的大豆成份中，因為由抽出的蛋白質、脂肪濃縮而成，包含了各種營養元素。「高野豆腐」的效能已被各種研究證明，受到了注目。可以期待它的各種效果。比如「抑制膽固醇的效果」、「控制體內cholesterol的積聚，促進排出的效果」、「防止可能產生各種疾病的動脈硬化，排出體內毒素的效果」等。以及應對成人病、更年期綜合症、骨質疏松症、減肥也有效的食品。它能守護我們的健康，多多品嚐即健康又有懷舊口味的「高野豆腐」。能使我們的每個家庭成員都安心、健康。

## 高野豆腐的營養價值

高野豆腐是幫助兒童身體健康成長的良好食品。高野豆腐中包含的蛋白質是體內細胞的基礎，會助腸胃內壁進，而且，能幫助軟便導通，又能安定情緒。還有它含有的Kojic Acid是包括記憶力、注意力、學習力在內的全部

大腦都不可欠缺的營養元素，具有重要運作的功能。

## 懷孕和哺乳期...

高野豆腐內含有豐富的鐵。鐵對女性而言是其重要的營養要素。尤其是懷孕期和哺乳期必須積極吸收的鐵質營養要素。如果鐵不足，會使母親自身為貧血煩惱，也有會使嬰兒因鐵不足而延緩發育的可能。我們特別推薦哺乳期的女性攝取它。對嬰兒和母親而言，它能補充重要的蛋白質、鐵、鈣，並且排注體內積聚的cholesterol，被稱為營養滿分的健康食品。

## 對美容和減肥...

因為高野豆腐是低脂肪，不容易膨脹的蛋白質食品，所以最適用于減肥。它又含有豐富的鐵和維他命E，能夠保持皮膚的年輕和年輕。對於貧血和倦怠感、氣力低下等也有良好作用。還有，對想瘦的女性來說，它含有豐富有效的排脂酸、鈣、黃酮素等成份，可以防止不合理的減肥而引起的虛脫、骨質軟弱。高野豆腐即是美食品又是健康食品的最佳食品。



## 預防更年期綜合症

適量在高野豆腐中的大豆異黃酮素能緩和骨質鬆弛等更年期綜合症引起的各種不適。

## 防止老化...

高野豆腐中含有的植物甾醇不僅對肌膚的老化和皺紋有效，也對體內老化很有功效。而且，脂肪酸和凍結後使蛋白質變性等效

果有抑制膽固醇的效果。根據腦是大腦不可缺少的營養元素，被證明對防止老人痴呆症亦有良好的效果。

## 用高野豆腐製作的各種簡單菜肴

### 煮高野豆腐



材料：(2人份)  
高野豆腐 80g  
1條左右 /  
洋蔥 1/4塊 /  
黃豆 4粒  
醬汁調味料：  
醬汁 2杯 /  
砂糖 大匙4 / 鹽、  
黑胡椒 各小匙2和  
1/2 / 鹽少許。

- 作法：  
1. 在鍋內放一茶匙水，作醬汁。  
2. 換成中火煮滾放入高野豆腐（豆腐不用先沖水燙）。  
3. 再中火煮10分鐘，煮到醬汁幾乎沒有為止。  
【如果有煮河澆汁用的味噌粉請務必使用。】

### 煮油炸高野豆腐



材料：(2人份)  
高野豆腐 30g  
(2條左右) /  
乾燥香菇 2顆 /  
洋蔥 1半粒 /  
水竹筴 1/4 /  
青豆 12顆 / 鹽、  
醬油 大匙2 /  
醬汁 400ml /  
淀粉、芥末適量。

- 作法：  
1. 把高野豆腐在熱水中燙後沖水，泡一小時切成塊1/4的三角，邊上深煎後在油中炸。把香菇切成薄片，乾香菇在沸水裏燙後切成塊，竹筴切成薄片，用醬汁煮軟。  
2. 煎好或熟後放入調味料，再加入高野豆腐煮到入味為止。

### 蛋炒高野豆腐和蔬菜



材料：(2人份)  
高野豆腐 15g  
1條左右 /  
醬汁 1杯 /  
洋蔥 1/4粒 /  
洋蔥 1/4塊 /  
乾燥香菇 1顆 /  
水竹筴 1/4條 /  
醬油 1/2茶匙 /  
醬油 1/4茶匙 /  
鹽 2茶匙 / 蔥的醬油 大匙1 / 刺蔥小匙1。

- 作法：  
1. 把高野豆腐在熱水沖燙後放在沸水中煮水，切成細絲狀。醬油切碎，洋蔥切成細絲狀，竹筴切成薄片，把蔥在沸水沖燙後切成薄片，把蔥切成2-3cm的長度。  
2. 在鍋中放入醬汁，從邊攪拌，把醬油、洋蔥、乾燥香菇、醬油、竹筴放入鍋中煮到入味。  
3. 在2中放入高野豆腐，加上調味料煮。  
4. 放入蔥葉，再煮上沸水就完成可。

### 芝麻拌高野豆腐



材料：(2人份)  
高野豆腐 16g (一條左右) /  
乾燥香菇 2塊 / 蔥 1/2條 /  
黃豆 1/4條 /  
葱、鹽少許  
芝麻油：  
白芝麻 大匙4 / 醬油、  
砂糖、黑胡椒 各大匙1。

- 作法：  
1. 把高野豆腐在熱水沖燙後，放在沸水中沖水，把豆腐切成細條狀。  
2. 把蔥切去根，切成小段，放在醬油中煮軟。  
3. 把高野豆腐沖水，把蔥葉切碎，再切成細條狀，把豆腐條放在熱水中沖後煮成細條狀。  
4. 把芝麻油攪拌，正在2中。

# 有關海苔〔又名紫菜〕

豐富的維生素、礦物質！每天都想吃的『海裡的蔬菜』

最近美國的日本菜也有了變化。過去，海苔被當做配角，不被認為是食物，被稱作「Sea Weed」。而今升級為「Sea Vegetable」，「壽司」，「海苔」，「羹」、「豆腐」，「日本酒」已經成為英文的一部分。不管到美國的哪個超市，到處可以買到海苔卷，不管味道如何，總是令人感動。從我們的角度來看，海苔卷雖然稱不上壽司，但看到美國的老夫邁拿拿球地品嚐著它的模樣，不禁令人快慰地微笑。

海苔卷如此被讚賞的理由，是由於它被公認的營養業。海苔有其充分的食物纖維和優良的蛋白質、綠葉素、維他命和礦物質，是極營養的寶庫。「Non-Fat」，「Non-Calorie」。而且有降糖性的食品，包含對降低膽固醇的有效元素。對吃膩美國餐的人而言，只要嘗過海苔的味道，真是絕好的藥食。

日本從平安時代以來就一直有吃海苔的習慣，傳統江戶時代已經開始賣鹽海苔，可謂日本人的食鹽被之權。江戶是海軍的大規模產地，因為從海軍川河口採集，所以叫「海軍海苔」，因為得到了幕府政府的批准，被獨自生產和獨自出售。隨著產量的

增加，也擴展了海苔的產地，由於東京的近代化而使產地向外地分散。現在九州明海產的海苔被評為頂級品。

如今，日本每年生產并銷售上百億張海苔，用於「早餐」，「壽司」，「茶泡飯」，「醬菜」，「燙飯」...。總而言之，從口感，香味，方便，營養等多方面來看，和日本料理都極其相符合，成為了餐桌上必不可缺的食物材料。在食物趨向歐美化的現代，日本的海苔需求逐年上升，生產量也在不斷增長。最近，中國也大量生產海苔，日本為了保護國內生產者，制定了進口限制。大部分的中国海苔轉入了美國，也許由此原因，日本優質的海苔以期以至極的低價價格，進入了美國國內消費市場。

優質的海苔被認為色彩均勻，色澤近黑色的深綠，并有光澤和較濃的香味。最差的的海苔從每張10張的1塊美金的壽司海苔，到比它多3倍價格的中等貨色，直到價格多6倍的日本產高級品等，它們的價格懸殊懸殊。那麼什麼使它們的不同之處呢？

海苔的產家專家認為，「海苔是根據它的產地、種類、季節、手感、香味、光澤、厚度均勻、日照透過的顏色、結構等

的顏色、入口時融化的狀態、用牙齒磨的感覺等標準來評出等級，決定其價格的。可口的海苔含有豐富的糖、礦物質等營養效果，它能緩解壓力、豐富人生、完善人格。

海苔大致可分為兩種類型。一種是「羹」型和另一種「翻味」型。如有明海那麼安靜的海灣內培育出來的海苔柔軟，所以是「羹」的一類。像字形容的那樣，牙齒容易咬碎，又沒有香味，是最受歡迎的海苔。早餐上吃的有味海苔、手卷壽司、卷壽司、燙飯等，因為它「包上海苔立即可食」，所以發揮出了它的真正價值。還有，如關戶內海灣海灣的海內培養出來的海苔，則經過海灣的曬乾，成為了既有味道又有鬆軟的嚼感。

用於卷壽司、燙飯、海苔飯等，經過一段時間後稍會變軟，并更有滋味。它是既厚又色濃、粗糙、價格昂貴的高級海苔。如果和鬆軟嚼感的海苔交替使用，也許會產生牙齒難以咀嚼，又硬又乏味的感覺。很遺憾這兩者不同的嚼感，並沒有在海苔上有明顯的標記，只有靠自己在購買時判斷。你只要在海苔邊上咬一口就立可以分辨。

並且，在過去人們使用海苔

之蔬。大約會稍微燒過一下，最近多創育了高性能的乾燥劑和包裝材料，使密封前的海苔不會變壞了。昔日，海苔的收割季節約是二月，被稱為「新海苔」。如今，密封的那一袋都象「新海苔」一樣。當然，密封后立即食用是享用美味海苔的訣竅。海苔容易受潮，一旦受潮氣就會變化，不管如何處理，都會越來越失去口感和香味。所以不宜將

剩餘的海苔裝袋密封存放，應快加工成煎煮海苔等料理為宜。若已經久放的海苔不得不丟棄。試試既奢侈又美味的「季節的海苔」吧！如果你實在想從保存的虧，必須小心地包上兩層塑膠紙包裝，再放入冰櫃內保存。



## 簡單又快速！眨眼間功夫的海苔料理食譜

### 燒烤海苔



#### 材料：(4人份)

海苔2-3張【整張】 / 洋蔥1/2個 / 蠔油2勺 / 玉米 大匙2 / 鹽漬（或煎過）小蔥2 / 麻油、糖、芝麻粉、醬油少許 / 清酒醬 / 水

#### 作法

1. 把洋蔥切成細絲，鹽漬約5厘米寬。
2. 在鍋內加1,000cc水調製湯色，加入洋蔥、鹽醃蔥一段時間，再加入玉米和酒煮的海苔。
3. 加入糖、胡椒粉、醬油調味，再加入切小蔥，放入一餐飯即可。

### 燒烤海苔和醬的天婦羅



#### 材料：(4人份)

燒海苔2張【整張】 / 粗大的薯蓣4條【糖漬醬 / 芥末醬】

#### 作法

1. 把薯蓣去皮，用紙擦乾水分，盡量去掉水分。（此步如果利用蒸籠的話會更方便，也可以用手壓乾水分。）
2. 把海苔切成名片大小的六角形。
3. 把切好的薯蓣用湯匙均勻地舖在海苔上，約5厘米厚。
4. 煎好後，鹽醃食用。

### 海苔和生菜的色拉



#### 材料：(4人份)

燒海苔2-3張【整張】 / 生菜一顆 / 蒜泥、醬油各適量。

#### 作法

1. 洗生菜並除去水分，變成碎塊或切成食用片的大小，放入盤內。
2. 把海苔切成和生菜片的大小，放在生菜上。
3. 在生菜和海苔上先放入蒜泥，再放入適量醬油。
4. 在食用前將色拉攪拌均勻即可。

※鹹食在飯後或酒後食用。如無酒飲請注意食後食物太鹹。

### 海苔和醬菜的白脫煎餅



#### 材料：(2人份)

海苔2-4張【整張】 / 煎餅1張 / 白脫油 適量 / 糖少許醬 / 糖、芝麻粉少許。

#### 作法

1. 把海苔去皮，用紙擦乾水分，盡量去掉水分。（此步如果利用蒸籠的話會更方便，也可以用手壓乾水分。）
2. 在鍋內將白脫油化開，用大火炒製。
3. 把切好的薯蓣和煎餅在海苔上加2、3層薄粉一下，在鍋上煎上約2分鐘，至麵粉成粉狀即可。



# Nijiya 的壽司

Nijiya 商場每天都向顧客提供新鮮的壽司，壽司櫃台是特別有人氣的賣點。

有加加利福尼亞卷、神龍卷、粗卷等，從壽司卷到壽司、油炸豆腐壽司等各種豐富的品種，其中形象美麗的飯飯壽司也非常有人氣。

還有出售用季節限定的素材製作而成的壽司，敬請在店中找尋。

壽司使用的金飯是「有機秋田小町」的大米。

如有派對、活動等可以訂購派對壽司大盤，我們承接顧客的預約。



材料：【一個】

1. 鰹魚 每張1張
2. 壽司飯 300g
3. 魚卵粒 大匙4
4. 白蘿蔔苗 1個
5. 沙拉菜 3~4張
6. 仿蟹肉 2塊
7. 鰹魚罐頭內 1個
8. 醬油 1/6匙

作法：

1. 把鰹魚的快利野去除，切斷白蘿蔔苗的根部。

2. 在海苔上放上壽司飯鋪開，上面全面塗上魚卵粒。
3. 翻過身，把魚放在子的前面，中間鋪上沙拉菜和仿蟹肉，把剩餘的配色的材料也排列上去。
4. 覆按食物滾成子的前面開始卷起，卷到最後處翻下放，包上保鮮膜作成圓錐形。先切成半橫後再分几層切開。

# 甜米酒

在日本，新年的第一次參拜、女兒節等吉日都會用甜米酒來作為獻儀。東坡的時候，大家圍火而坐，喝著溫暖的甜米酒，好像會從體內湧出無窮的活力，想必很多人都有這樣的記憶。其實，甜米酒的季節用類竟然是「夏天」。在江戸時代，邊飲甜米酒因為可以提供中番、沒有食欲時的營養補充等功效而被很多高人到處兜售。

甜米酒含有20%以上的葡萄糖，和人生不可缺少的豐富的維生素類。在某種程度上，維生素B1、B2、B6、泛酸、Inositol酸、比其歌等，甜

成所有的天然殺菌維生素類類素在醱釀上，造成了甜米酒。醱菌被殺成產生各種蛋白質分解酵素（酵素）、脂肪分解酵素（解脂酵素）等的「酵素的寶庫」。

從醱菌的菌體細胞和醱菌體能整腸腸內的環境，預防便秘和皮膚乾燥，對體內毒素的改善和解毒沒有疑問。

那麼，你是否知道甜米酒有兩種種類？

一種是用醱菌製成的甜米酒，另一種是用解酒醱菌製成的甜米酒。



很多人都以為甜米酒是由酒醱釀成的，其實真正的甜米酒是用醱菌釀成的。用酒醱釀作的甜米酒不放糖不對，而用米醱釀作的甜米酒的甜味不是因為加入砂糖，是因為含在米醱菌體的阿米亞糖酵素變化了米或者糯米中的澱粉，由此而產生的糖元類（麥芽糖、葡萄糖等）的甜味。

## Nijiya 推薦的甜米酒

只用水和米制成的真正的甜米酒。而且沒有添加任何防腐劑和糖類。當然因為是古風風味的甜米酒，所以不含任何糖類成分，兒童也可以品嚐。



### ★ 純甜米酒

Nijiya 純甜米酒，生產於有機產品。因為無糖無防腐劑，所以為了保證品質穩定，必須在瓶底後效期保存。請在瓶底一週內飲用。



### ★ 解酒甜米酒

米酒100%的自然食品。可短期保存，在瓶，因為在開封後會迅速變壞，所以必須放入冰箱。而且最好是在1週至10天內飲用。比原酒甜，它的味道會變酸，儘管可以飲用，但味道不佳。

### 【高米甜米酒】

古代的高米，一直因為其製成後的營養豐富而倍受推崇，所以釀成甜米酒中更顯出其滋補和美味可口之味。

### 【發芽高米甜米酒】

在甜米酒內加入10%的發芽高米，釀成高米甜米酒。其味道會變酸，儘管可以飲用，但味道不佳。

# 有關鮭魚

豐富的維生素，礦物質！每天都挺吃的『海里的蔬菜』



## 鮭魚的脆脆沙拉

■材料 (4人份)  
鮭魚的生魚片 5.2oz (150g) / 芥末 1根  
檸檬汁 1/2 / 蔥 1根  
白蘿蔔絲 1根 / 鰻魚皮 4張 / 花生 適量

調味：  
醬油 大匙3  
薑 大匙2  
蒜末 大匙1  
沙白粉 大匙3  
檸檬汁 大匙2  
薑汁 大匙1

作法：

1. 將鮭魚片上粉衣放入芥末中，用熱水澆到它，把粉衣洗掉，馬上浸泡在冷水中沖淨。
2. 芹根、白蘿蔔切成4cm的細條，蔥切成細條，在水中漂洗。
3. 鰻魚皮切成寬度1cm左右，在涼水中泡到綠色。
4. 把1的鮭魚切條放入盤中，上蓋放上芥末後的鰻魚。
5. 再放上鰻魚皮、芥末的花生，在蔥花和薑上調味。

如今日本料理已不再局限於日本國內的食物文化，而是漸漸擴展到了世界各地。特別是壽司和生魚片是別的国家沒有的料理。生魚片的鮭魚是健康食品，作為新的高級食物材料，已經比想象中更迅速地在美國普及開來。在鮮魚中鮭魚是代表所有的魚類，也是在美國最有人氣的魚。鮭魚的高貴水中的地位當然在日本，世界的水中或凍量的55%集中在日本。美國是在日本之後的生魚用鮭魚的消費國。美國的鮭魚消費量也更多，有的出口到日本，也從世界各國用航空把生鮭魚輸入美國。

鮭魚不僅環境它的環境，收獲後凍解的處理技術，以及之後的輸送技術等都會使它的品質產生很大的差異。因為每條鮭魚都很大，所以處理也很不方便。必須立即放自冷

卻，裝入箱子。為了在運送期間不使它的溫度上升，所以放入冰塊出貨。

鮭魚是帶紅色內的魚，這種紅色是它很大的特征。溫度超過5度就會變色。直接接觸到空氣就會開始氧化變色，所以在它新鮮時無論如何大的鮭魚，都會極短運送。

鮭魚是大型魚，所以不可能細條碎條在店裏陳列。它像牛肉一樣，各部分分開銷售。腎內、牛腰肉、紅色魚肉、帶脂肪的鮭魚肉、中骨內等和它的名字一樣，根據各部位的不同的味道、用途、價格不同。

### 生長

鮭魚是在太平洋、大西洋、印度洋等寬闊的外洋群游的魚類。出生

後3年左右變為成魚，之後會變為巨大的魚，連續在此之間它會橫斷外洋。因此它的魚身行各水力學，非常優美，可以游動達一百km以上。它沒有哺乳類動物的肺部機能，進入口中的海水，通過魚鰓吸取氧氣，因為它一旦停止游泳就不能呼吸的結構，所以鮭魚一生都必須不斷地游泳。鮭魚一般分為三類，各有各的特征。

### 本領魚

身上附著美味脂肪的巨大鮭魚。在高級壽司店、料理內系列的高級食品，也被叫做“本領魚”。在北大西洋、地中海、印度洋、太平洋和北冰洋捕獲的鮭魚。波士頓等獲的鮭魚數量可以高達到400kg。因為美國的本領魚也運到東京京



鮭魚蓋飯

■材料：(4人份)  
米 1杯 / 蔥 大匙1 / 蔥花 5cm  
鹽味醬 (醬1/2杯、砂糖 大匙3、糖 小匙2)  
生鮭魚 Tota (200g) / 燒海苔 1張 / 熟生薑 少許 / 芥末 白出醬  
A: 醬油 大匙、蔥油汁 大匙1

作法:  
1. 淘米後倒入電鍋的水煮飯30分鐘。放入蒸籠煮成10分鐘。隨後取出放涼。  
2. 把醬油與砂糖混合攪勻。在鍋內加入熱鹽油拌炒。炒好後加入紅蔥末。煮到鹹成1/4左右。加入辣椒、鹽、蔥花拌勻調味。  
3. 把鮭魚切成1.5-2cm厚度的片狀。在平底鍋內加入橄欖油。把鮭魚片煎成熟透魚肉微熟。(燒成自己喜歡的狀態)  
4. 盛入飯中。放上調味、醬油汁厚片海苔。把2的醬油淋在魚上即可。

鮭魚的魚肉，所以可以在美國吃到的本鮭魚的時運則日本高級的鮭魚的時運不相上下。

鮭魚類的鮭魚稱為“金槍魚”。在日本近海捕獲的第二年的鮭魚，體長40cm至1m左右。被形容為“在口中溶化般”的美味，因為它的肉質是藍色。所以英文被稱為 Blue Fin Tuna。

#### 大眼鮭魚

因為它有大眼睛，所以英文就叫“Big Eye Tuna”。它的體形較小，體長約2m、重100kg。被稱為小型鮭魚。它紅色的肉內非常美味。價格雖低，不過適合開胃用，也適合用於生魚片。它的魚刺好，附有脂肪的地方也不容易碎，色澤鮮豔。價格比本鮭魚便宜，儘管

上去比本鮭魚還要好，但它有脂肪那樣的時運就有些遜色了。它大多從南太平洋、厄瓜多爾被空運輸入到日本。

#### 黃藍鮭魚

它是在美國市場流通數量最多的鮭魚。沒有肥膩的部分。肉色紅但比較淡的紅色。口感新鮮清淡。喜歡的人很多。因為美國的真黃藍鮭魚只有新鮮的生魚肉。所以可以在美國會到在日本新出產品質的口味。在夏威夷、邁阿密、墨西哥、太平洋沿岸、巴哈加利福尼亞沖和漁場巨大。漁獲量很多，所以價格也更便宜。這種魚與當地漁會變成金黃色。所以稱它為“黃藍魚”。因為它的鱗的顏色是金黃色。所以英文名字叫作“Yellow Fin Tuna。”

■材料：(2人份)  
材料：(2人份) / 生鮭魚 5.2oz (150g) / 煎洋蔥 適量  
鹽味 適量  
調味:  
紅蔥末 1杯 / 砂糖 1/2 / 大蒜 1小塊 / 辣椒 少許 / 鹽、蔥花 適量、橄欖油 少許

作法:

1. 把蔥切成細條狀，浸泡在水中。
2. 把洋蔥切好洗淨。把蔥末切碎。在鍋內加入熱鹽油拌炒。炒好後加入紅蔥末。煮到鹹成1/4左右。加入辣椒、鹽、蔥花拌勻調味。
3. 把鮭魚切成1.5-2cm厚度的片狀。在平底鍋內加入橄欖油。把鮭魚片煎成熟透魚肉微熟。(燒成自己喜歡的狀態)
4. 盛入飯中。放上調味、醬油汁厚片海苔。把2的醬油淋在魚上即可。



烤鮭魚

#### 選擇既好又好吃的鮭魚的方法

在冬天寒冷地區的鮭魚運數量較少。所以有較厚的皮下脂肪。獵物自然在身上的防禦工具。相反，水溫高的地域。或夏天的鮭魚的紅色魚肉味道清淡也更有風味。簡單的選擇方法是選擇“響上去對吃”的鮭魚。這種方法反而準確不會出錯。

鮭魚的顏色和它本身的時運並沒有關係。但是生魚片看色形，所以新鮮的紅色魚肉會被人賞識大獎。要選擇的是選擇響上去黏糊糊感覺的鮭魚。這種在購買時雖然容易為佳。



# 醬油

「醬油」可以說是日本人最喜歡而且習慣的味道之一。它是一種自古由中國傳到日本而發展而成的調味料，如今已在全世界各國的飯店、飯店、家庭的餐桌上被廣泛使用。

作為日本引以自豪的「萬能調味料」，它已經普遍地傳播到了世界各處。即使同樣稱作「醬油」一名，根據它的不同的製造方法和原料，有其各種各樣的口味。在這裡，參考歷史來介紹醬油的種類和活用方法。



## 歷史

### 醬油的起源

儘管醬油是在日本發展而成的調味料，但追溯它的根源，還是來自中國的「醬」。醬的來源，是把食物浸放入鹽中保存開始的。在把食物浸放入鹽中保存時發酵、熟成的過程中發現了它的美味。西歷500年代的後半期各種各樣的「醬」傳到了日本。有「草醬」、「魚醬」、「麩醬」等，其中「麩醬」在日本發達起來。當時的「麩醬」和現在用的大豆和小麥制作的醬油不同，它只用大豆制成。

### 醬油的國際化

醬油國際化的開始，要追溯到江戶時代。在江戶時代，醬油從能一和海外關係的港口長崎出口。最主要使用的是中國本土、東南亞國家、印度、斯里蘭卡，一部分的醬油運進至荷蘭本國，被珍視為海外的調味料。

儘管沒有密切的記載，但日本的醬油得到了高貴的好評。幕府將軍14世的宮廷料理就借用了日本的醬油作調味料的。

經過長久的歷史發展，如今

日本的醬油已經擴展到了100個以上的國家。醬油能如此與日本的美食生活密切關係，又能在世界範圍中廣得和普及的理由，一定是和它的美味分不開吧。

## 種類

### 醬油的製造方法

醬油的製造方法有「本醸造」、「新式醸造」、「氨基酸液混合」等各種方式。日本的醬油有80%是采用「本醸造」。它和原料科學分解原料的「新式醸造」、「氨基酸液混合」不同。「本醸造」是依靠自尋鹽菌及酵母等微生物的力量，經過長時間天然釀造的方法。此文特別提到的這種「本醸造」醬油，在美國有「Naturally Proved」的標記。

醬油主要的原料是大豆、麩加工的大豆、小麥和麩。從大豆里把油除去后的加工是脫脂加工。加入鹽水的醬油佳釀子利用自然的力量慢慢發酵熟成為醬油。醬油自釀子是加熱后的原料〔大豆和小麥〕和自釀子混合，經過數日釀造而成。釀造時間根據不同的醬油有所不同，短有數月長至半年，甚至有的需要更

長的時間。

### 醬油的種類

日本的醬油根據JAS〔日本農林規格〕分為「濃味」、「淡味」、「魚」、「醬」、「再釀造」、「白」的5種。

### 【濃味】

占日本醬油的大半，是標準的醬油。

它用大致相同量的大豆和小麥製成，是從江戶時期以來，以關東為中心發展而成的。特長是在香氣、顏色、滋味平衡上非常出色。它也可以在餐桌上用于蘸、煮，又可以與東西、攪拌、作湯汁、作成炸料等，在料理上用途廣泛。

### 【淡味】

「淡味」是指「色淡」的濃淡，並不是「少鹽」之意。反而比「濃味」的鹽分稍多一些。

為了配合料理的素材，比如魚、蔬菜等的原料和色彩，因為它的特點是淡色，并不至于有太強的醬油香味。儘管它不適合用于蘸和煮的用途，但很適用於蒸蔬菜、漬漬、馬冬的湯汁等。

## 【罐】

和大豆使用相同量的大豆和小麥不同，它應用大豆為主要材料製成的。

它深受以愛知縣為中心的中部地區人的喜愛。不僅可以用于生魚片用，而且在加熱時會有漂亮的紅色，所以可以塗在煎餅、和平臨上進行燒烤。

## 【再醃漬】

再次醃漬醬油的做法，被稱作「兩醃漬」。一般來說顏色較濃，製成的味道濃厚。因為價格昂貴，所以大多用於餐館的調味上，如用于生魚片和壽司等。與通常的醬油莊醃子內加入食用鹽水的普通醬油不同，它是再用醬油代替食用鹽水釀造而成。

## 【白】

和「醬」相反，它應以蒸好的小麥為主要材料，再加入少量炒好的大豆製成而成為醬油。比「醬味」有更淡的顏色，更加減少了醬油的甜味和香氣。更能突出食材本來的顏色，適合用于烏冬的湯汁等。

市場上有以下一些商品出售

## 【Marudaisu丸大豆】

標明「丸大豆醬油」的醬油不是脫脂加工的大豆，而是以除去部分脂肪的圓形大豆為材料製作而成。它與脫脂加工的大豆的明顯區別和口感相比，丸大豆的特長是更有柔美的厚味和厚度。

【有機】

「有機醬油」應使用有機農作原

料的【大豆、小麥】，應和亦有機完全分離的製造工程來釀造而成的醬油。

## 【減鹽】

應在正常醬油的鹽分的50%以下的醬油。在美國出售的被控假鹽分的醬油會有「Lite」或者「Less Sodium」的標記。

## 靈活運用

醬油以其「色」、「味」、「香」的3種魅力使料理的味道浸透時深層。根據不同的方法的使用，使製成的料理千變萬化。在料理制作上基本上分成「濃味」和「淡味」兩種。重要的是選擇使用突出料理食材的醬油。

## 【濃味】

色、香、味平衡，不管什麼

食材、料理都能適合的真絕的種類。特別推薦使用於日式照燒、燻、紅魚（鰻魚、鰻魚等）以及黃魚（青花魚）等料理。

## 【淡味】

特點是淡淡的顏色和溫和的香氣。適合於突出料理本身食材的顏色。

為了突出蔬菜本來的顏色、味道，適用於燻、煮。比如，在煮芋頭以及蘿蔔之類白色蔬菜時使用。為了保持其顏色時可以使用。並且在煎蒸、清蒸等料理時既不會影響顏色，又能使料理滋味、風味雙全。

詳細請參考kikkoman的網站：

<http://www.kikkoman.co.jp/>

## 米糠托料理味備的用法米

醬油，因為它自身的風味，能增加和變化食物的味道，有著不可缺少的力量。不僅是日常烹飪的必需品，還可以作為少量佐料，用于各種料理，獲得各種效果。對它的各種用法中，在此只要介紹其中一部分方法。你可以平日的料理中作為參考，但請務必對發現新美感的味道組合。

1. 在炸燒的裏面再上一層。  
別有一番次的風味，更能突出料理的風味。
2. 作為燻飯和燻肉時的少量佐料  
（在裏面放入一點左右的醬油，更能使味道深入。）
3. 紅魚大刺身的餡料。  
因為香味高級，數種油類和鹽量調配，能成為很好的調味料。
4. 煎乳劑和煎蛋的佐料。  
（白飯和醬油、鰻魚、茶葉也非常適合。）
5. 適合煎豬排  
（加入少量在Salvia和Guacamole是，更可以顯出食物的風味。）

# 番薯 大地的味道



【來源】

它是紀元前三千年前的作物，原產地是墨西哥、瓜地馬拉地區。十五世紀由哥倫布帶到了歐洲。十六世紀末，從西班牙帶到了中國。由中國到琉球，琉球到種子島，種子島到薩摩，傳到了日本南端。江戸時期中期，蘭的學者實不昆是在薩摩地方栽培它，隨後在短期內廣泛地栽培起來。因為是從薩摩傳來，所以在日本被稱為「薩摩番薯」。在戰亂飢饉的時代，大家都知道用它把很多人從飢餓中解救了出來。之後它的品種被改良，更變成了日本人喜歡的球莖。日本稱為「薩摩番薯」，但到了薩摩則被稱為「鹿番薯」、「琉球番薯」、「莖球」又成了「鹿球」、「鹿番薯」。六世紀後，從哥

倫布繼承了產地的名字，番薯變得美味，它如此這番環繞了地球一週。

【營養價值】

它含有有很多的澱粉、蛋白質、鈣、維生素C、鉀、植物纖維。維生素C的含量可以比得上葡萄乾。而且耐熱強強。紫薯是黃色的品種含有胡蘿蔔素，從切口出來的白色粘液是一種叫亞拉基的樹脂成分。有把消化物軟化的作用。它和植物纖維一起改善便秘。用70-80°C的溫度烘培開糖番薯，由於糖素的作用，可以使它自然的甜味，更增加，變得美味。

【番薯的旺季】

因為番薯全年生產，很難知道它的旺季。Japanese Yam、Oriental Yam的產地是在加利福尼亞的Livermore。最初在8月上旬開始出賣，正式收穫是在9月開始，也是番薯最美味的時期。它的收穫持續到3月左右，之後出售的則是儲存品。

番薯的皮是鮮紅色，裡面是淡黃色的番薯有最高的人氣。是叫「紅番薯」、「紅小町」的品種。外皮是黃褐色，裡面是紫色的「中紫」。有上品的味道和強健的甜味，又含有大量的胡蘿蔔素，很適合用於金雞、番薯船、芋羊羹，也是最新流行的一種番薯。



## 番薯炊飯

■材料 (4人份)  
米 1杯半  
糙米 1/2杯  
番薯 1小顆  
薑末或薑粉 2指  
鹽 1撮  
蔥 大匙2  
醬油 小匙1  
柴魚粉 小匙1  
黑芝麻 適量

■作法：  
1. 把米和糙米一起洗淨，比海米放入的  
水少大匙1 (調味料) 2。  
2. 把番薯切成0.25inch (0.7cm) 大小，  
在滾沸水裏的熱水內浸煮10分鐘。  
〔浸泡不要超過15分鐘以上。〕  
3. 把切好的番薯大小，煎成A，煎完  
它的鹹味切掉。  
4. 在米中放入A並調味料混合，上蓋早  
飯上蒸熟，蒸好、裝炊飯。(立即取  
下白飯泡飯)  
5. 蒸飯好以後，盛入鍋內，撒上黑芝麻。

## 油炸番薯泥

■材料 (4人份)  
甜糯片  
3.5oz (100g)  
番薯 2根  
洋蔥 1/2顆  
鹽 1撮  
雞蛋黃 1杯  
麵粉 1/2杯  
炸油 適量  
糖、胡椒粉 少許

■作法：  
1. 番薯切塊，切成1 inch (3cm) 左右即  
厚薄，漂在水裏，用開水煮熟，用廚房  
竹篩子將炸薯穿過後擠乾熱水，把薯薯  
切碎。  
2. 把洋蔥切碎後炒熟，放入鍋內，再炒到  
內變色為止，加入鹽、胡椒粉。  
3. 在炸薯中約1杯2英寸，作成漢堡型，煎  
上蓋，在330° F (165° C) 的溫度  
炸熟。



## 健康的大薯番薯

■材料 (4人份)  
大薯薯 1條  
炸油、黑芝麻 適量  
(A)  
鹽末 1/2杯  
水 1/4杯  
醬油 小匙1  
蔥油 小匙1/2

■作法：  
1. 把薯薯切成2 inch (5-6cm) - 把薯薯  
得粗絲狀，鹽切成0.8吋的絲狀。把皮  
也切塊為皮然後，一起漂在滾沸水裏  
的熱水中，煎後把水晾干。  
2. 把炸油加熱，把薯薯放入薯薯，煎  
薯薯炸成。  
3. 在鍋內放入A，薯薯煎好後裝盤大，  
口薯薯放入炸好的薯薯。  
4. 撒上黑芝麻，煎薯薯也一下。



# 和風湯汁

## 日本人料理的祕密

在沒有冷凍保存時代的先人，用這些方法提高了它的保存性。使它有新鮮的魚所沒有的風味，令人驚奇。

就這樣，鰹魚削片被日本人發洩，又由日本人改良，才成為了至今還在廣泛使用的日本古老的傳統食品。它不添加任何鹽化防止劑、防腐劑、色素等成份，是能夠安心使用的天然調味料。

### 湯汁的提取方法

為了提取鰹魚削片的湯汁，要在投入鰹魚薄片時立即點火，等待鰹魚沉入後使用。

問題是鰹魚的量。提取專業用的、顏色濃重的鰹魚湯汁時，要乾脆地使用水量1/10的乾鰹魚片。1升〔1/4加侖〕的水用100克〔3.5盎司〕。

請回憶料理節目里專業廚師把一大把、一大把的乾鰹魚片投入，提取湯汁的模樣，不受料理雜誌和廣播提高的烹飪技藝，請大膽試一試吧。

在其中加入醬油作成的“鰹魚湯料”可謂天下一品，它的湯味絕不會输给美食專家。

我們推薦鰹魚湯面的湯汁可以加入鰹魚、沙丁魚的削片。熟練料理、味噌汁和菓東西等時可以用海帶、乾魚等的混合湯汁。

〔Marutama Co., LTD.編給〕

NIJYU商場備有各種乾鰹魚片。不僅可以用於提取湯汁，還可以根据料理的用途試試做法運用。一定會使料理的味道更好。

### 乾鰹魚削片美味的原理

美味的角色是核酸類連物質中的IMP、Inosinic 酸和AMP Adenine酸。再加上含有豐富的MSG Glutamic酸，它們相輔的效果更能加強味感。還有作為配角的遊離氨基酸、鰹魚片特有的香氣成份、燻製成份和鹽漬培養時的獨特的香氣的要素。

還有，除了鹽漬和鹽漬能突出鹽味的味道之外，根據不同魚類，還會有其獨特的味道。

乾鰹魚削片的美味，和很多風味、芳香成份有關。它的香氣和醇和、濃鬱味道的搭配是從單一化學調味料中得不到的。再加入海帶等Glutamic酸後更增加了它的美味。

### 日本自古以來的天然調味料鰹魚削片

說到日本傳統的食品，就算味噌、醬油，還有就是鰹魚削片了。它的原料的鰹魚大量來自地產在日本近海地區。從縄文時代起就成了日本人的重要的食糧源。漁期從春天到夏天都是高產期，因為很快會腐爛，就更提高了鰹魚的保存性。因為鰹魚的乾魚很硬的緣故，所以被稱為“堅魚”。這是出典於古代筆記。鰹魚的名字是堅魚，被說成是變堅硬的魚。鰹魚是經過曬乾、烤乾、煮乾的階段，現在鰹魚削片的製法是“燻燒法”。利用生物技術的手法發明了燻燒培養法。

## 鰹魚削片

作日本料理時不可缺少的東西首先就是湯汁了。要知道它看似容易做簡單。現在商店里排列著很多又簡單又美味的湯汁類的產品。平時在作日本料理時經常用到的湯汁，實際上它深奧無比。

湯汁原本就是調味料的一種。料理的味覺有甜、酸、苦、辣，加上抽出鰹魚削片、海帶、魚乾等鮮味的液體。甜味成份的呈味性含有豐富的氨基酸和核酸，被認為有很高的營養價值。日本料理的特色就是將鰹魚削片的薄片、海帶、乾魚等，它漸漸抽出的成份成為湯汁，其中，要算乾鰹魚削片是極權致了。

把被作成象石頭般硬的乾鰹魚，磨成象紙般薄的就是乾鰹魚片，總稱用于魚、寬座、厚座用于煮湯汁用。出售用的乾鰹魚片，在保護時注入了瓦斯，所以保證直到開封時的品質。乾鰹魚片指的是大多是乾鰹魚薄片，其它還有青花魚薄片、鮭魚薄片等豐富的種類。它們各有特征，可以根据喜好分別使用，更能展現出開胃味道。



# 羊棲菜

日本是四面臨海、位於世界大漁場的列島國家，它無論從生活習慣、還是食物習慣都在長期的歷史中養成了獨特的風格。

日本料理中海產物占的比例很大，不缺乏新鮮的魚貝類、海藻類等。

特別是吃昆布、壽司海苔、鰻魚、海膽等海藻類的習慣、料理技術和消費標準疑問都是世界第一的。

## 在海外的羊棲菜

外國人長期以來都認為海藻類是從不可思議的國家來的奇妙的東西。但是最近幾年來因為壽司熱、海鮮類得到了介紹，日本菜的美味和健康被海外人了解，由此而來，被稱作Sea Wood的海藻類的營養價值和美味被美食家們發現，被譽稱為Sea Plant。不僅在日本料理，而且被發展成各種料理方法，它終於展開了翅膀飛向了全世界。

向外國人介紹海藻類的料理方法最受歡迎的可以說是「羊棲菜」。

它含有與任何食物都符合的良好

相性，又平素，又有高蛋白的結構和美味。食用保存期長久，料理方法簡單，都被任人接受。特別它和油類的相性很好，所以它臨時的營養價值，人稱，成為了人氣很旺的食品。因為它含有從營養的食品中無法攝取的豐富的營養價值，所以在品嚐後有極大的充實感和滿足感。

## 日本的羊棲菜

羊棲菜是分布在日本海海嶺以及從北海道南岸到太平洋側、瀨戶內海、九州西北岸，是在近海的比較溫暖的岩石地帶的氫藻類附近茂密生長的海藻。它在寬度為3-4mm的莖處會長出不規則的小枝和葉子。從春天到夏天成長至50cm到1m左右。

收穫後的羊棲菜用熱水大約煮30分鐘後，茶褐色的羊棲菜會不可思議地變為褐色。市場上流通的就是把它日光曬乾或者機械乾燥的乾燥羊棲菜。只收穫莖和葉的部分叫作「羊棲菜芽」，只有莖的部分叫「長羊棲菜」。

日本的羊棲菜歷史悠久，從古代10世紀，平安時代的「伊勢物語」。羊棲菜曾作為贈答品呈奉，當時的海藻料理書裏也有記

載著它的料理法。

如今，無論哪本日本料理書都必定有羊棲菜的料理。

因為書上又稱它叫做條的尾巴，所以漢字被寫作「條尾菜」。日文讀作「Nijiki」，學名也叫「Fuziformis」，甚至英語等外文也把它稱作「Niji」。可見它是多麼日本化的食品。

## 優秀的食品

從營養方面來說，所有的海藻類都含有豐富的食物纖維，基本上沒有脂肪與糖類。它含有優良蛋白質、鈣、鐵分、鉀等，並含有豐富礦物質的鹼性食品。所以可以成為很好的減肥食品。還可以預防成人病和被稱為現代病的各種令人厭惡的病情。

特別值得一提的是，有報告顯示，羊棲菜里含有的鈣分是牛奶的1.4倍，鐵分是菠菜的15倍，食物纖維是生菜的31倍，它是多麼優秀的營養食品。

特任不大的羊棲菜把它能適合於任何料理，應料理法非常廣泛的食品材料。試試吸取一些小小的創意來創作你獨特的料理吧！

## 傳統烹 煮羊棲菜



**材料 (2-3人量)**  
羊棲菜 20g  
當歸高湯 2碗  
芝麻 大匙2  
醬油 大匙2  
料酒 大匙2  
水 400ml  
蔥 約10cm 1條  
鰹魚片 20g (以10g為單位分裝)

**作法:**  
1. 作蔥汁。把水沸騰不致溢鍋內將鹽及醬油攪，沸騰後切蔥末。

1. 將羊棲菜洗淨後可在沸水內焯20分鐘，取出後瀝乾水分。
2. 將蔥末的大匙1，放入分裝的鰹魚片10g，鰹魚片全部放入沸水後再放入蔥末的蔥油內，將全部汁下後再切開。
3. 羊棲菜用沸水沖洗，洗淨後切成細絲，在油煎鍋內上熱水及醬油再切開。
4. 在鍋內把當歸熟，炒過羊棲菜後，把2的蔥汁加入，煮上醬後，用中火煮10分鐘。
5. 加入鰹魚片、當歸高湯、料酒和香油。

**注意事項:**  
加入鰹魚片後不蓋多攪拌。

## 羊糖菜色拉



**材料：【2人份】**  
 軟爛的羊糖菜 7g  
 生菜 1/4顆  
 亞精鹽肉絲 2顆  
 玉米 20g  
 切塊乳酪 2塊  
 美乃滋 大匙2  
 蒜瓣 小匙1/2  
 醬油、蔥、薑汁  
 各適量。

### 作法：

1. 羊糖菜在冷水中泡開。在鍋中放入醬油、蔥、薑汁煮羊糖菜，煮好後放入冷水中後加水，沖淨。
2. 將生菜切成適量的大小。
3. 將蒜切成蒜泥的份量。
4. 將玉米和切塊醬油，加入材料攪拌。

## 羊糖菜拌飯



**材料：【4人份】**  
 米 3杯  
 海帶 15cm  
 水850ml  
 蔥大匙 1/2  
 鹽小匙 1/2  
 【海帶】：  
 羊糖菜芽25g  
 豬蹄肉70g  
 蒜瓣 大匙2  
 蔥大匙2  
 醬油 大匙3  
 【調味料】：  
 糖、鹽、醬油、辣紅醬、蒜末



### 作法：

1. 在海帶一瓣小碎清洗後，放入水、煎油在鍋裡煮上湯、鹽放入水中煮。煮好後取出海帶。
2. 將湯炒開內，放入已經在水中泡過羊糖菜芽、豬蹄肉、醬油、蔥與沒有汁為止。
3. 將2放入1中攪拌，煮入蒜末、上海辣上調味料和辣紅醬等也裝好即可。

## 羊糖菜意大利麵



**材料：【4人份】**  
 羊糖菜 1匙 8g  
 意大利麵 300g  
 亞精鹽 4g 1匙  
 牛柳 200cm  
 大蒜 1片  
 橄欖油 大匙1又1/2  
 蒜碎醬油 1罐 (250cc)  
 醬油 大匙1又1/2  
 蔥片2塊  
 蔥粉 適量  
 小葱 適量  
 肉桂 1/2匙  
 乳酪粉 適量

### 作法：

1. 將羊糖菜、在熱水中煮過。將軟爛的羊糖菜在冷水中泡好。
2. 將洋蔥切成薄片、蔥內切成1cm。
3. 在平底鍋中放入橄欖油、將2塊蒜的大蒜放入冷油中大火燒、炒香蒜末、加入蔥內的洋蔥粉。
4. 放入蒜末不停拌炒的、再放入去掉水分的羊糖菜和羊糖菜、燒一下後換成小火，放入亞精鹽、醬油、蔥粉和好的去鹽水分。
5. 在鍋中將一大鍋水煮熟沸騰，放入適量的鹽、下意大利麵。
6. 在鍋內放入意大利麵的4、上層面上切或3cm煮好水乾和的保粉。

## 羊糖菜蕎麥麵



**材料：【4人份】**  
 西蘭花 1.5個  
 洋蔥 1/2  
 蒜末 1/2茶匙  
 羊糖菜芽 5g  
 蔥切的雞湯 3塊  
 蔥 大匙2  
 醬油 大匙2  
 鹽、胡椒粉 少許  
 蒜末 5g 1匙  
 白芝麻 大匙1  
 芥花油 小匙2  
 雞湯 大匙2

### 【A】

蒜末 2匙  
 鹽 少許

### 作法：

1. 將西蘭花切成3cm長分成6份、洋蔥切成碎、洋蔥切成3-4cm長、羊糖菜在冷水中泡開完全水。
2. 在平底鍋中炒洋蔥油、將蔥切的【A】放入鍋中、加入蒜末才炒熟一下子攪拌、放入蔥內。
3. 在平底鍋中炒蒜末、炒洋蔥、將蔥切的羊糖菜芽、放入已經煮好的雞湯和生薑、蔥末、醬油、鹽、胡椒粉調味、再放入2的雞湯、白芝麻即可。



# 年糕小豆湯

熱年糕小豆湯和年糕小豆湯是冬天令人懷念的甜品。那麼，你可知道年糕小豆湯和年糕小豆湯的區別嗎？其實，「年糕小豆湯」、「年糕小豆粥」。根據地域不同內容也不同，所以有各種定義。這裏所說的「年糕小豆湯」和「年糕小豆粥」。其實很遠不超出身地，人們腦海中的印象各有不同。

一般來說，關東是把小豆放入湯內叫年糕小豆湯。關西則是把放入沒有顆粒的豆沙餡的湯叫年糕小豆湯，而有顆粒的豆沙叫做「年糕小豆粥」。關東把年糕等菜加餡的湯叫年糕小豆粥，兩者大不相同。關東還有「年糕小豆湯飯」、「鄉村年糕小豆湯」的區別，這裏沒提說。



## 年糕小豆湯



材料：(4人份)

Nissin 年糕小豆 1 杯 (140g 左右)

砂糖 2/3 杯 (75-110g 左右)

鹽 少許

關東年糕或方型年糕適量

步驟：

1. 煮掉糖味

燒 2-2 杯水加小豆。把小豆放入鍋內，倒入 2 杯水，用大火燒。沸騰後，轉成小火，用年糕的小豆煮軟，把糖水倒掉去糖味。

2. 煮

把小豆放入鍋內，放入新開的沸水將小豆加水 (5-6 杯)，用中火燒。沸騰後，燒成小火，使小豆不會在熱水中浮起。煮上糖，把小豆煮熟為止 (大約是沸騰後再燒 40 分鐘)。[ 其實使用保潔鍋燒或電鍋燒會簡單得多，也可以個別保潔或電鍋。根據不同保潔鍋具的調理時間不同，請參考不帶糖味的說明書。]

3. 將小豆與軟化年糕調味

用手把小豆、年糕捏碎攪勻即可。沒有浮起時，再放入砂糖和鹽，煮勻即可。再煮。

4. 燒作餅

汁攪勻後，再放入已經燒制好顏色年糕。

## 年糕小豆湯的配材

年糕

年糕是不可缺少的材料。有利或成方形的年糕在沸騰放入的方法，也有用燒過年糕不與水直接煮的各種方法。

白豆

赤豆適量。

1. 在糖內放入 100g 白豆粉，煮至加入 130ml 水，使它變成其最稠的糊。
2. 燒成厚度 2cm 左右的餅子，用沸騰的熱水煮 5 分鐘左右。
3. 白豆浮上後再煮 1 分鐘，攪拌，用沸水沖掉即可。

煮熟的餅

在沸騰的水中使餅變軟，攪拌，攪成湯，攪成湯後放入年糕小豆湯內。



菓子的甘藷糖

使用糖或甜藷糖的甘藷糖可以調製而成。

南瓜

切成稍厚的大片，煮 15 分鐘。每 1 個半厚片放入 1 個高湯的年糕小豆湯可以保證味道。

甜薯

使用蒸熟的甜薯，把它切成塊狀。



甜餅

菜上榨油甜餅、白蘿蔔甜餅等更能讓肉汁香滑的年糕小豆湯的味道。

## 有趣的食譜

因為含有豐富的食鹽，年糕飯可以在家嘗試作。

年糕飯年糕小豆湯

1. 在鍋裡放 150g 年糕約 2 杯水，煮到年糕消化第一煮用大燒。
2. 在鍋裡放入糖和年糕，放入年糕適量即可。





# 有關納豆

據說日本人開始吃納豆是從繩文時代的末期開始的，米收穫後的母根稻草中，附着還是孢子狀態的大約1,000萬個的納豆菌，稻草成為一菜菜，做成稻草的容器，在土甕把大豆塞入，就會從大豆變成了粘粘的有絲牽扯的納豆了。

納豆菌的學名叫「*Rhizopus Natto*」，因為是粘草菌的一種。顯然，它在粘草、土、殘株、空氣中就寄生著。

有關納豆的養生以及名字的由來的傳說根據產地和地域各款不一，那種聽上去象，那種不會至今還沒有證據。

以前曾有用數量的「*Natto*」和納豆菌的粘「*Natto*」，現在象各位所知那樣，黏黏的好「*Natto*納豆」成為了主流。所以如今納豆已經成為高級品種了。

日本的大豆加工發酵食品的前几名是：醬油、味噌、豆腐，隨後就是納豆了。據說日本的大約70%的人都吃納豆，其中的10%的人可以說從納豆中毒那麼喜歡吃納豆。和秋葵、山芋、海草類、鮑、鰻魚等，納豆具有粘

食品的代表性。日本人把它的粘性也評價成美味的一部分，認為它是增加活力的健康食品。這種粘性物質是澱粉和蛋白質的結合物，一般稱為Mucin。人體的皮膚被這種粘性物質粘著地方有眼球、內臟、特別是胃，它有很厚的Mucin包膜著。為了保護胃壁不受胃酸和異物等的影響。血管也有Mucin在壁面的運行。它還有達到藥劑效果的要命。可以說從几千年前起漸漸的過去開始，日本人的健康就是依靠著這種粘食品得來的。

另一方面納豆在美國，與醬油、豆腐的人氣相比，是異人難以至信。遺憾的是納豆的現狀，它只在日本人、日本僑民、還有曾在日本長期居住過的外國人中間流通而已。那麼能喜歡它的味道和香氣，但也在美國還沒有象這家有粘粘連的粘性食品，所以人們還沒有足夠嘗試的勇氣吧。

日本令人稱譽的營養家北大路魯山人有著書，其中有關於何品是納豆的記載：「攪拌到很多糊出來後，再攪拌400次、500次，直到糊斷、不粘後，滴上醬油開始品嘗。」粘性斷了的成分叫「*Poly Glutamic*」酸，它的消失，使得美味的*Glutamic*酸從味道出來。所以說納豆的美味，

並不是因為它有粘性物質，真可謂是發現了它的真髓。這對美國人來說，也是個能理解得通的定義。

## 納豆的營養和效果

從日本人的食物生活中也能明顯地發現，日本人食用大量粘性食品，攝取很多Mucin。具有長壽特色的沖繩縣是日本國內納豆、昆布的粘性食品消費量最多的地方，由此可以發現長壽和Mucin有直接的關係。

而且，納豆是消化吸收極好的食品。因為納豆菌的繁殖而使消化酵素產生分泌。

與大豆相比，納豆含有豐富的維他命B群，它叫「*Nattokinase*」，是一種只有納豆才含有的凝結納豆酵素。

納豆菌的「*Nattokinase*」有清血效果和整腸作用。它更有豐富的溶酶，有抑制細菌、病毒的作用。只要吃納豆，那麼不吃肉類，也能攝取到優良的植物性蛋白質。而且，因為它有很多的動物纖維，所以有解消便秘的效果。納豆能使你健康，明天都品嚐它吧！



## 推薦的納豆食法

在日本，納豆從北到南都有眾多的愛好者，但在關西地方，因為納豆獨特的氣味，并不很受歡迎。于是就依靠生物酶的力量培養純粹的納豆菌，使納豆減少了氣味，成為了全國上下誰都喜愛食品。

納豆雖然好吃，但是因為它的獨特性，所以反而簡單地和香辛料、醬油、蔥花合，白吃不膩。

作料理時可以選擇和納豆相配的食品，特別喜歡它粘性的人，可以使它更粘，相反，想一些辦法去消除它的氣味，粘性也會很有趣的呢。

羊豆角和山芋等粘性的成分，因為含有消化酵素，所以對因風濕而被痹的骨很有幫助，又有營養。比如，羊豆角中含有提高身體抵抗力之β-胡蘿蔔素、維他命C、礦物質等豐富的營養。納豆含有對恢復疲勞有益的維他命B1，還有豐富的鐵分、鈣等營養。再放上散發清涼香味的綠紫蘇，會使食欲大增。粘性的食物滑向口中，非常爽口，請一定試試。



### 油炸納豆

材料：(4人份)

炒豆漿 適量 / 納豆 2塊 / 適量油鹽、糖油、料酒 各少許

作法：

1. 用180°C (350°F) 的溫度將豆漿、糖油與油鹽炒熟。
2. 把豆漿炒熟，將煎好的豆漿或香煙油與料酒混合。
- ★ 可以配上蔥花、蒜末、香菜、山芋一起食用。



### 麻婆納豆豆腐

材料：(4人份)

不銹鋼鍋 1個 / 納豆 1塊 / 豬絞肉 150g / 蔥段50g / 洋蔥1/4個 / 青豆小1個 / 茄子 中1根

(調味料)

醬油 大匙3 / 豆瓣醬 大匙1 / 蔥 大匙3 / 鹽 大匙2 / 糖 小匙1 / 水適量

材料的準備

1. 把豆腐弄水，用手壓成塊大小。
2. 把蔥切成段或切成蔥末大小。
3. 把洋蔥切成條狀。
4. 把納豆切成碎。
5. 將醬油、豆瓣醬、鹽、糖油等混合作成調味料。

作法：

1. 將豆漿炒熟出外油狀。
2. 將蔥放入納豆，把調味料加入調味。
3. 將水香太白粉和醬油混合。
- ★ 蔥油一定要在最後加入，完成後再一點蔥油會更有風味。



### 黏黏納豆

材料：(2人份)

羊角豆 2-3個 / 納豆 1盒 / 山芋 10cm長 / 綠紫蘇 2-10葉 / 醬油適量 / 米醋 2調羹

作法：

1. 羊角豆切成小口大，山芋切成山芋到切切切，把紫蘇切成細碎，納豆可以用刀劃打紫蘇，也可以用手揉碎。
2. 在鍋內放入米飯，上面撒上綠紫蘇，放上山芋、羊角豆和納豆。
3. 飯上任意撒些的醬油鹽後食用。

# Fresh produce and healthy groceries

和風商場除了生產一些特別著重口味、品質、和安全的產品以外，  
更推出大量不同好吃的食物供您享受。  
我們期待您的光臨！



**NIJYA MARKET**  
www.nijya.com

## SAN DIEGO STORE

3860 Convoy St., #109, San Diego, CA 92111  
Phone: 858-268-3821

## ROLLING HILLS STORE

2533B Pacific Coast Hwy., Torrance, CA 90505  
Phone: 310-534-3000

## SAWTELLE STORE

2130 Sawtelle Blvd., #105, West L.A., CA 90025  
Phone: 310-575-3300

## TORRANCE STORE

2121 West 182nd St., Torrance, CA 90504  
Phone: 310-366-7200

## PUENTE HILLS STORE

17869 Colima Rd., City of Industry, CA 91748  
Phone: 626-913-9991

## LITTLE TOKYO STORE

124 Japanese Village Plaza Mall, Los Angeles, CA 90012  
Phone: 213-680-3280

## MOUNTAIN VIEW STORE

143 E. El Camino Real, Mountain View, CA 94040  
Phone: 650-691-1600

## SAN FRANCISCO STORE

1737 Post Street, San Francisco, CA 94115  
Phone: 415-563-1901

## SAN MATEO STORE

1956 S. El Camino Real, San Mateo, CA 94403  
Phone: 650-212-7398

## SAN JOSE STORE

240 Jackson Street, San Jose, CA 94112  
Phone: 408-275-6916

## HARTSDALE, NY STORE

18 North Central Ave., Hartsdale, NY 10530  
Phone: 914-949-2178

## UNIVERSITY HAWAII STORE

1009 University Ave., #1, Honolulu, HI 96826  
Phone: 808-979-8977