

# Staple food

Staple foods are central to our daily diet. It is a source of energy. It consists mainly of carbohydrates such as rice and wheat. It can be combined with other dishes to create a variety of tastes.



## — 主食 —

主食とは、日々の食事で中心となる食物です。エネルギー源となる米や小麦などの炭水化物を中心に構成されます。他の料理と組み合わせて様々な味を楽しむことができます。

## Staple Food

# 主食 - Staple food -

---



ごはん.....1  
Cooked Rice

五目飯.....5  
Mixed Rice



赤飯.....9  
Red Rice with *Azuki* Beans

しめじご飯.....13  
Rice with *Shimeji* mushroom



ちらし寿司.....17  
Sushi Melange

枝豆とじゃこのご飯.....25  
Rice with Green Soybeans and Small Fish



栗ご飯.....28  
Chestnut rice



いなり寿司.....32  
Vinegared rice in fried bean curd

鮭茶づけ.....36  
Salmon and Rice with Green Tea



ざるそば.....40  
Cold Buckwheat Noodles (*Zaru Soba*)

きつねうどん.....44  
*Udon* Noodles with Deep-fried-*tofu*

だしの取り方.....50  
How to make *Dashi stock*

**Cooked Rice** (*Gohan*)

In Japan, the Japonica (*Uruchi* rice) has been eaten. It is delicious that white rice cooked with Japanese soft water could be eaten on its own. Since the rice itself has no flavor, it can be eaten with a variety of side dishes.



**Ingredients** (Makes 4 servings)

- 320g rice
- 480g water

**Nutrition Information per**

**Serving**

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
274	4.2	0.6	60.5	4.0	0.6	0.4	0.0

**Directions**

〈How to wash rice〉

1. Put the rice in a large bowl, add ample water, stir quickly and discard the whitish water immediately.
2. Dry rice quickly absorbs water; to ensure that the rice does not absorb water from the first rinse, discard the water after the first rinse immediately.
3. Wash the rice by pressing down on it with the palm of your hand. Add fresh water, rinse the rice and then discard the water. Repeat this process 3 or 4 times until the water becomes clear.
4. Drain the rice in a sieve.

〈Using a Pot with a Lid〉

1. Place the washed rice and measured water into a heavy pan, and leave to soak for 30 minutes.
2. Cover the pan and put over high heat. (You will be cooking the rice by steaming it with the lid on.) Bring to a boil, reduce the heat to medium to prevent it boiling over, and cook for

- 7-8 minutes more, and then simmer for about 15 minutes more. (You can further adjust the heat, but even if it looks about to boil over, do not remove the lid.)
3. Medium to prevent it boiling over, and cook for 7-8 minutes more, and then simmer for about 15 minutes more. (You can further adjust the heat, but even if it looks about to boil over, do not remove the lid.)
  4. Finally, if there is any excess water, turn the heat back to high for 30 seconds, evaporate any excess water, and turn off the heat and take the pot off the stove.
  5. Leave the rice to steam for 10 minutes with the lid on.
  6. With a wet wooden spatula or a rice paddle, lightly turn over and mix the rice to let the steam escape. (If the rice is not mixed, condensation from the lid will drop back into the rice.)

### **Using a Rice Cooker**

Electric rice cookers are popular in Japan. They are very convenient: put the washed rice and measured water in the rice cooker and switch it on. Many rice cookers have a timer, so you can set the cooker to finish cooking the rice when the rest of your meal will be ready.

## ごはん

日本ではジャポニカ種のうるち米が食べられています。日本の軟水を使って炊いた炊き立ての白いご飯は、おかずがなくても美味しく食べることができます。ご飯そのものに味がないため、様々なおかずと合わせて食べることができます。



### 材料(4人前)

米	320g
水	480g

### 栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
274	4.2	0.6	60.5	4.0	0.6	0.4	0.0

## 作り方

### 〈米の洗い方〉

1. 大きなお釜にご飯を盛って水をたくさん入れて素早くかきまぜた後、白っぽい水はすぐに捨てる。
2. 乾かした米はすぐに水分を吸収するため、米が最初のすすぎ水を吸収することを防ぐため、最初のすすぎ水はすぐに捨てる。
3. 米を手のひらで押し洗いをする。新鮮な水を入れてご飯をすすいだ後、水を捨てる。水が澄むまでこの過程を3~4回繰り返す。
4. ざるに米を入れて水気を取る。

### 〈鍋と釜の使い方〉

1. 文化鍋に洗った米と計量した水を入れて30分間浸す。
2. 鍋に蓋をして強火でご飯を炊く。沸騰した後、中火にして沸騰しないようにし、7~8分ほど煮た後、15分ほど煮る。(さらに火を調節することができるが、沸騰しそうになっても釜を外さない。)

3. 最後に余分な水があれば 30 秒間強火に戻し、余分な水を蒸発させた後、火を消す。
4. 釜をしたまま 10 分間蒸す
5. 濡れた木製のへらで軽く裏返してご飯を混ぜて蒸す。(米が混ざらないと釜の結露が再び米の中に落ちる。)

### 炊飯器について

日本では殆どの方が電気炊飯器を使っています。炊飯器に洗った米と計量した水を入れて電源を入れると、炊飯できるためとても便利です。多くの炊飯器にはタイマーがあるので、他の料理が出来上がる頃に炊飯が終わるように設定しておくことができます。



**Mixed Rice**

(*Gomokumeshi*)

The "five" in *Gomokumeshi* means that it contains five different ingredients. It is rice cooked with a variety of ingredients and seasonings. The flavor of the ingredients soaks into the rice and makes it delicious.



Since rice and side dishes can be eaten together, it is also useful as rice for lunch boxes.

**Ingredients** (Makes 4 servings)

- 320g rice
  - 430g *dashi* stock
  - 16g (Tbsp1) *sake*
  - 8g (Tbsp1/2) sweet *sake* (*mirin*)
  - 50g chicken
  - 2g (tbsp1/2) soy sauce
  - 2g (tbsp1/2) *sake*
  - 16 g (1 piece) deep-fried been curd (*aburaage*)
  - 25g carrot
  - 10g dried Japanese mashroom (*hoshi-shiitake*)
  - 12g green pea (canned)
- } soak for a while

**Nutrition Information per Serving**

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
333	8.0	3.7	66.7	22	1.0	1.6	0.2

**Directions**

1. Wash and rinse the rice three times.
2. Drained the washed rice in a strainer for 30 minutes.
3. Wash the deep-fried tofu with hot water to remove excess oil.
4. Squeeze the washed tofu to remove the moisture.

5. Cut the tofu into 3 equal portions and slice finely.
6. Cut the carrot into 2cm long strips.
7. Soak the Shiitake mushrooms into lukewarm water and cut off the stems.
8. Cut the Shiitake mushrooms into two equal pieces and slice finely.
9. Cut the chicken into 1cm cubes and soak them into a mixture of soy sauce and sake.
10. Add *dashi* stock, seasoning and other ingredients into the pot and mix them well.
11. Cook the mixture using a rice cooker.
12. Decorate the cooked Japanese Mixed Rice with boiled green beans.

\* If rice cooker is not used, please refer to the cooking instructions of white rice.

## 五目飯

五目飯の「五」は5種類の具が入っているという意味です。様々な具材を調味料とともに炊き込んだご飯のことです。具材の旨味ご飯にしみ込み美味しくなります。ごはんとおかずを一緒に食べることができるため、弁当のごはんとしても重宝されています。



### 材料人(4人分)

米	320g		
だし	430g		
料理酒	16g	(大さじ 1)	
みりん	8g	(大さじ 1/2)	
鶏もも肉	50g	} しばらく(5~10分程度)漬ける	
濃い口醤油	2g		(小さじ 1/2)
料理酒	2g		(小さじ 1/2)
油揚げ	16g		
干し椎茸	8g		
グリーンピース(缶)	12g		

### 栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
333	8.0	3.7	66.7	22	1.0	1.6	0.2

### 作り方

1. ご飯を3回洗ってすすぐ。
2. ざるに洗った米を入れて30分間水気を切る。
3. 油揚げは熱湯で洗って油分を除去する。
4. 豆腐の水切りをする。
5. 豆腐は3等分にして細かく切る。
6. にんじんは2cmくらいの長さに切る。

7. しいたけはぬるま湯に浸して茎を切る。
8. しいたけは2等分にして細かく切る。
9. 鶏肉は1cm角に切り、醤油とお酒を混ぜてしばらく漬ける。
10. 炊飯器の内釜にだし汁、調味、食材を入れて混ぜ合わせる。
11. 炊飯器で炊く。
12. 炊きあがったご飯にゆでたグリーンピースを混ぜる。

\*炊飯器を使わない場合は、白米の調理手順を参照してください。

**Red Rice with *Adzuki* Beans***(Sekihan)*

*Sekihan* is glutinous rice mixed with adzuki beans or cowpeas and steamed. The color of beans is transferred to the boiling water, which is then absorbed by the glutinous rice, giving it a reddish color. Because of its red color, it is often served on festive occasions.

**Ingredients** (Makes 4 servings)

400g	glutinous rice
40g	<i>Adzuki</i> bean
2g	black sesame seeds
2g (tbsp1/2)	soy sauce
1.2g (tsp1/4)	salt

**Nutrition Information per Serving**

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
385	8.0	2.1	74.7	36	0.9	3.2	0.3

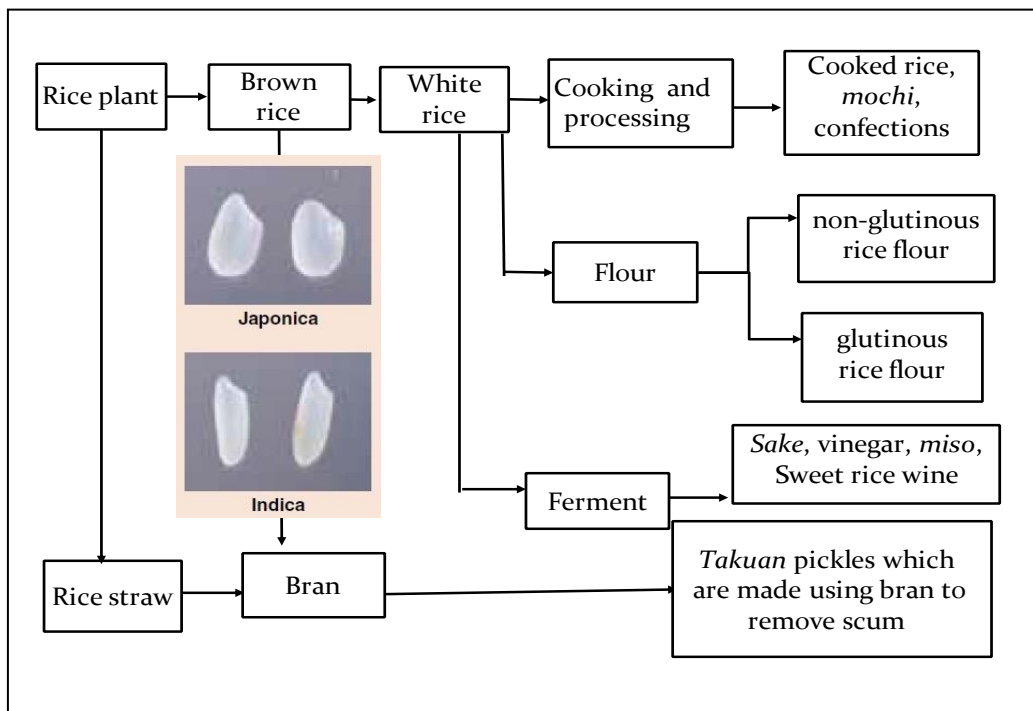
**Directions**

1. Wash the *Adzuki* beans with plenty of water in a pot.
2. Add water (7-10 times more than the *Adzuki* beans in the pot) and boil it.
3. Once it is boiled, reduce to low heat and simmer for about 30 to 40 minutes.
4. Separate the beans from the broth and cool it.
5. Wash glutinous rice and soak with the broth of *Adzuki* beans for approximately 3 hours.
6. In a steamer, lay a piece of dishcloth, add glutinous rice and *Adzuki* beans, and steam over high heat for approximately 40 – 45 minutes.
7. While steaming, remove the lid 2 to 3 times to sprinkle some water to regulate the softness of the glutinous rice and *Adzuki* beans.

8. Serve in a bowl and sprinkle some salt with black sesame seeds.

### More about Rice in Japan

There are two types of rice: leech rice and glutinous rice. And in non-glutinous rice, there are two types rice such as japonica and indica. The most commonly eaten type of rice in Japan is the japonica variety. Glutinous rice is used to make *mochi* (rice cakes) and *sekihan* (red rice). Since Japan is a country that consumes a lot of rice as a staple food, there are popular brands of rice—their popularity depends on the type of rice and on where it was grown. Famous brands include *Koshihikari* from Niigata and *Sasanishiki* from Yamagata Prefecture.



## 赤飯

赤飯(せきはん)は、もち米にあずきやササゲを混ぜて蒸したご飯です。あずきやササゲの色が茹で汁に移り、それがもち米に吸収されるため、赤い色になります。赤い色がついているため、お祝いの日に提供されます。



### 材料(4人分)

もち米	400g
小豆	40g
黒ごま	6g (小さじ1)
塩	1.2g (小さじ1/4)

### 栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
385	8.0	2.1	74.7	36	0.9	3.2	0.3

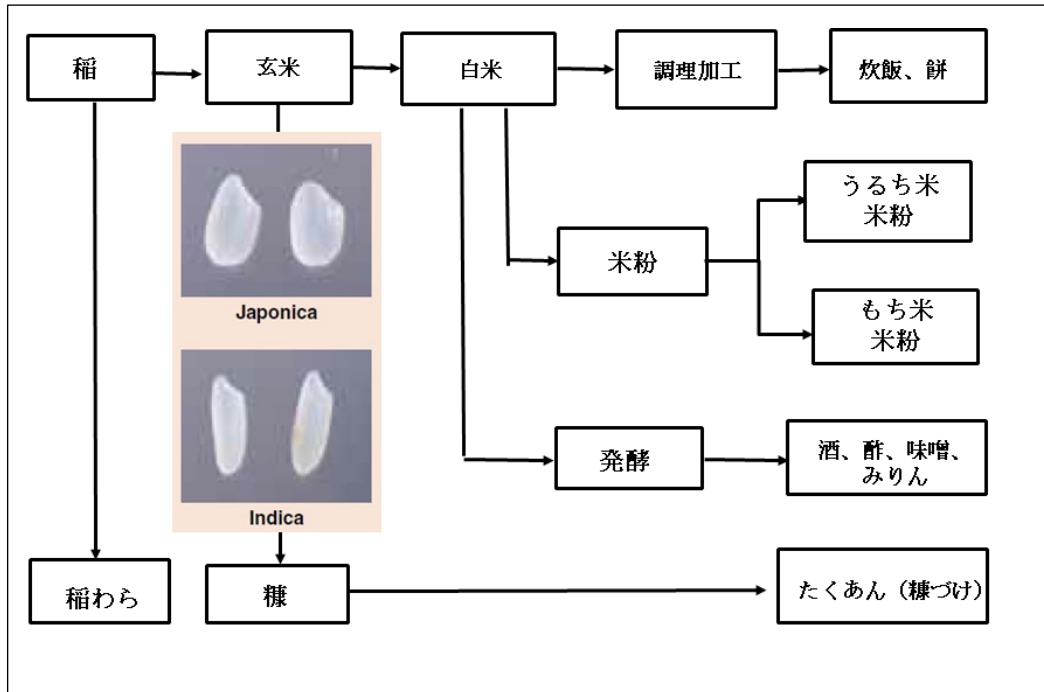
### 作り方

- 鍋に水をたっぷり入れて小豆を洗う。
- 鍋に水を加えて7~10分煮る。
- 煮えたら弱火にして30~40分ほど煮る。
- だし汁から豆を分離して冷ます。
- もち米を洗った後、小豆のだし汁に約3時間浸す。
- 蒸し器に布巾を敷き、もち米と小豆を入れて強火で約40~45分間蒸す。
- 蒸している間に蓋を2~3回取って水を振りかけ、もち米と小豆の柔らかさを調節する。
- 器に盛って塩に黒ごまを振りかける。

### 日本のお米について

米にはうるち米ともち米の2種類があります。うるち米には、ジャポニカとインディカ種があります。日本で一般的に食べられているのは、ジャポニカ種のうるち米です。もち米は餅や赤飯

などを作るのに用いられています。日本は米が主食なので食べる米の消費量が多い国です。米の種類や栽培地によって人気の高い米があります。新潟県のコシヒカリ、山形県のササニシキなどが有名です。





**Rice with *Shimeji* mushrooms***(Shimeji gohan)*

This seasoned rice brings out the flavor of shimeji mushrooms. It is enabled that enjoy the taste of autumn by adding ginkgo nuts, a seasonal ingredient. At the end of the rice serving, mitsuba leaves are garnished for appearance and aroma.

**Ingredients** (Makes 4 Servings)

320g	rice
400g	<i>dashi</i> stock
4g	light soy sauce ( <i>usukuchi-shoyu</i> )
12g (Tsp2/3)	sweet sake ( <i>mirin</i> )
8g (tbsp1 · 1/2)	sake
1.2g (tsp1/4)	salt
80g	shimeji mushrooms ( <i>buna-shimeji</i> )
2g (tbsp1/2)	soy sauce
1.2g (tsp1/4)	salt
16g (1pieces)	deep-fried bean curd ( <i>abura-age</i> )
24g (24pieces)	ginkgo nuts ( <i>gin-nan</i> )
1g	green leaf ( <i>Ito-mituba</i> )

**Nutrition Information per Serving**

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
320	6.3	2.0	63.5	22	1.0	1.3	1.3

**Directions**

1. Wash and rinse rice three times.
2. Drained the washed rice with a strainer.
3. Cut off the root of *shimeji* mushrooms and split well.

4. Add shimeji mushrooms and sake into a pot and heat it over. Stir well to remove moisture.
5. Wash the deep-fried tofu with hot water to remove excess oil, cut into thin rectangles (3-4cm)
6. Put rice and soup stock into rice cooker. Leave it soaking for about 30 minutes. Cook rice with seasoning and other ingredients.
7. Once it is cooked, mix the rice and ingredients well.  
Serve it in a bowl and sprinkle some *mitsuba* on top of the rice.

## しめじご飯

しめじの旨味を引き出した炊き込みご飯です。季節の食材である銀杏を入れると、秋の味覚を楽しむことができます。ご飯を盛りつけた最後に、三つ葉を飾り、見た目と香りを楽しみます。



## 材料（4人分）

お米	320g
だし汁	400g
しょうゆ	24g（大さじ1・1/2）
みりん	12g（大さじ2/3）
料理酒	1.2g（小さじ1/4）
ぶなしめじ	80g
料理酒	8g（小さじ1・1/2）
塩	1.2g（小さじ1/4）
油揚げ	16g（1枚）
銀杏	24g（6粒/人）
糸三つ葉	1g

## 栄養成分表示（一人分）

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
320	6.3	2.0	63.5	22	1.0	1.3	1.3

## 作り方

1. 米を3回洗ってすすぐ。
2. ざるで洗った米を水気を切る。
3. しめじは根を切ってよく割る。
4. 鍋にしめじ、お酒、塩を入れて煮る。湿気を取り除くためによくかきまぜる。
5. 油揚げは熱湯で洗って油分を除去し、水気を取り3~4cmの短冊切りにする。

- 炊飯器にご飯とだし汁を入れて約 30 分間浸しておく。その後、調味料と他の材料を入れて炊く。
- 火が通ったらご飯と材料をよく混ぜる。器に盛ってご飯の上に三つ葉を振りかける。

## Sushi Melange

(*Chirashi-zushi*)

*Chirashi-zushi* is a type of sushi in which a variety of ingredients are mixed with vinegared rice and "scattered" on top of the rice. Some sushi is made by arranging the ingredients used for *Nigiri sushi* on a bed of white vinegared rice, but in general, seasoned ingredients are mixed into the vinegared rice and decorated with colorful ingredients such as a broiled egg and seaweed (*nori*). It is a typical Japanese cuisine that is often served at festive occasions because of its beautiful appearance and gorgeousness.



### Ingredients (Makes 4 Servings)

#### 〈Sushi Rice (*sushi-meshi*)〉

400g	rice,
12g (Tsp2/3)	sake
4g	dried seaweed ( <i>konbu</i> )
50g	water

#### 〈Seasonings (*awase-zu*)〉

60g	grain vinegar
20g (Tsp1 · 1/2)	sugar
3.0g (tsp2/3)	salt

#### 〈Thin and sliced egg (*kinshi tanago*)〉

200g (4eggs)	egg
8g (tsp1 · 2/3)	sugar
0.8g	salt (a pinch of salt)
12g (Tsp2/3)	vegetable oil

#### 〈Shrimp〉

60g	<i>shiba</i> shrimp
2g (tbsp2/3)	sugar
4g (tbsp1)	<i>sake</i>
	} dipping soup

〈*Hoshi-shiitake*〉

8g (tsp1・2/3) dried Japanese mushroom (*hoshi-shiitake*)  
 4g (tsp4/5) sugar  
 4g (tsp4/5) dark soy sauce (*koikuchi-syoyu*)  
 60g *dashi* stock

〈Sweet sour Lotus pickles〉

60g East Indian lotus root rhizome (*renkon*)  
 32g grain vinegar  
 16g (Tsp2) sugar  
 0.4g salt (2 pinchs of salt)  
 16g (Tsp2) sweet sake (*mirin*)  
 32g (Tbsp2) *dashi* stock

〈Sweet fish flake (*denbu*)〉

32g Pacific Cod fishes  
 20g (Tsp1・1/3) *sake*  
 2g (tsp1/2) salt  
 20g (Tsp1・1/2) suger  
 proper quantity red food coloring

〈Field pea〉

28g immature pods (*sayaendo*)

〈Seaweed flake〉

4g purple laver toasted

**Nutrition Information per Serving**

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
580	15.6	8.5	96.9	53	2.1	2.5	2.1

**Directions**

〈**Sushi Rice** (*sushi-meshi*)〉

1. Wash and rinse rice three times. Drain the washed rice in a strainer for 30 minutes.
2. Add rice, sake, and water into a pot. Mix well. Then, add kombu and leave it soaking for 20 – 30 minutes.
3. Remove the kombu and cook the rice with a rice cooker. Move the cooked rice to a bowl which is moistened with water.
4. Mix the rice quickly and well with vinegar.
5. Meanwhile, use a fan to blow air to cool the sushi rice to just below human skin.
6. Cover the rice with a wet dishcloth to avoid it from drying.

〈**Thin and sliced egg** (*kinshi tamago*)〉

1. Break eggs into a bowl. Add seasoning and beat well.
2. Heat oil in a fry pan. Pour a small portion of the mixture (about one egg) per time into the fry pan and spread it into thin layer.
3. Cut the omelettes into thin strips when they are cooled.

〈**Shrimp**〉

1. Deveined shrimps with a bamboo skewer. Remove the sharp points from the center and the tail of the shrimps.
2. Stretch the shrimp and thrust a bamboo skewer along the stretched shrimps.
3. Boil the shrimps in hot water and cool it them in cold water.
4. Deshell the shrimps and cut the shrimps open from ventral part. Shape the shrimps and soak the shrimps in soup to prevent from drying.

〈**Hoshi-shiitake**〉

1. Wash the dried shiitake mushrooms and soak them in water. Remove the stems.
2. Add seasoning and boil the shiitake mushrooms in broth until the broth is slowly dried up.

〈**Sweet sour Lotus pickles**〉

1. Peel lotus root and slice the lotus root into thin (2mm to 3mm) slices. Add some vinegar into water and soak the thin slices of lotus root in the water.

2. Boil it. While it is still hot, soak the thin slices of lotus root in sweetened vinegar.

〈Field pea〉

1. Remove the strings from the snow peas. Boil them in salt water and cool them with cold water.

〈Denbu (fish flake)〉

1. Boil the fish and remove bones and skin.
2. Wrap the meat part in a cloth, rinse with water, and squeeze lightly. wring it out.
3. Put the fish and seasonings in a pot over low heat and stir with a few chopsticks to evaporate water.

〈Plesant〉

1. Serve the rice on a plate and scatter eggs, snow peas, lotus root, shrimps, mashed and seasoned fish, shiitake mushrooms and shredded nori on the rice.

**History of “Chirashi-zushi”**

During the *Edo* period, *Ikeda Mitsumasa* (b. 1609), lord of the *Bizen Okayama* domain, forbade his citizens to eat any good food except for one dish and one soup. This was to restore public finances. As a result, the lives of the common people became very frugal. However, people who wanted to have a feast on special occasions such as festivals. Then they came up with the idea of sushi with the ingredients hidden in the rice so as not to violate the regulations. There is a theory that this developed into *Chirashi-zushi*. *Chirashi-zushi* is a dish born from the common people's desire to eat delicious food despite their frugality.



## ちらし寿司

ちらしずしは、酢飯に多種類の具材を合わせ、その上に様々な具を「散らす」寿司です。白い酢飯の上に、にぎり寿司に用いる寿司種を並べる寿司もありますが、一般には、酢飯に調味した具材を混ぜ込み、錦糸卵や海苔などで色とりどりに飾り付けを施します。見た目が美しく、豪華なため祝いの席で食されることが多い日本の代表的な料理です。



### 材料（4人分）

#### 〈すし飯〉

米	400g
料理酒	12g（小さじ2強）
昆布	4g
水	50g

#### 〈合わせ酢〉

米酢	60g
砂糖	20g（大さじ1・1/2）
塩	3g（小さじ3/5）

#### 〈薄焼き卵〉

卵	4個（200g）
砂糖	8g（大さじ1弱）
塩	0.8g
植物油	12g（大さじ1弱）

#### 〈海老〉

芝海老	60g
砂糖	2g（小さじ2/3）
料理酒	4g（小さじ1）

#### 〈椎茸の甘煮〉

干し椎茸	1個 (8g)
砂糖	4g (小さじ1強)
濃口醤油	4g (小さじ2/3)
だし汁	60g

## 〈蓮根の甘酢漬け〉

蓮根	60g
穀物酢	32g (大さじ2強)
砂糖	16g (大さじ2弱)
塩	0.4g
甘酒 (みりん)	16g (大さじ2弱)
だし汁	32g (大さじ2強)

## 〈でんぶ〉

鱈	32g
料理酒	20g (大さじ1・1/3)
塩	2g (小さじ1/2)
砂糖	20g (大さじ1・1/2)
食紅	適量

## 〈さやえんどう〉

さやえんどう	28g
--------	-----

## 〈海苔〉

海苔	4g
----	----

## 栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
580	15.6	8.5	96.9	53	2.1	2.5	2.1

## 作り方

### 〈寿司飯〉

1. 米は3回ほど洗ってざるにあげ、水気を切って30分水切りをする。
2. 電気炊飯器の内釜に米・酒・分量の水を加えて、軽く混ぜし、昆布を入れて20分～30分吸水させる。
3. 炊飯器で炊き上げ、昆布を取り除き、水で湿らせた飯台（なければボール）にご飯を移す。
4. 合わせ酢を全体に振りかけて、しゃもじで手早く切るように混ぜ合わせる。
5. その間、団扇であおぎ、寿司飯を人肌程度に冷ます。
6. 盛り付けまで濡れふきんをかけて乾燥を防ぐ。

### 〈錦糸卵〉

1. 卵をボールに割ってときほぐし、調味料を入れてさらに混ぜる。
2. フライパンに油を引き、1回に1個分ずつに分けて薄焼き卵を焼く。
3. やや冷めてから千切りにする。

### 〈海老〉

1. えびは竹串で背わたをとり、尾の中央のとがっている部分を取り除く。
2. 背をのぼしながら殻にそってまっすぐに竹串を刺す。
3. 湯をわかしてえびをゆで、冷水にとって冷ます。
4. 殻をむき、腹側から包丁を入れて開き、形をととのえてから、つけ汁につけて乾燥を防ぐ。

### 〈干し椎茸〉

1. 干し椎茸は軽く洗い、水につけてもどし、いしづきを除く。
2. だし汁に椎茸を入れて煮る。調味料を入れて汁気がほとんどなくなるまで煮含める。

### 〈蓮根の甘酢漬け〉

1. れんこんは皮をむき、2～3mmの薄切りにして酢水につけ、同じく酢を入れた湯で茹でる。
2. 熱いうちに甘酢につけておく。

### 〈絹さや〉

1. 絹さやは筋をとって塩茹でし、冷水にとり冷ます。

〈でんぶ（そばろ）〉

1. 白身魚を茹でて、骨と皮を除く。
2. 身の部分を布巾に包み、もみほぐしながら水洗いして軽く絞る。
3. 白身魚と調味料を鍋に入れて、弱火にかけ、数本の箸で混ぜて水分をとばす。

〈盛り付け〉

1. 皿に寿司飯を盛り付け、卵をちらし、絹さや・れんこん・えび・しいたけ・でんぶ・きざみのりなど、全ての具を彩りよく盛り付けて仕上げる。

ちらし寿司の歴史

江戸時代、備前岡山藩主の池田光政（1609年生まれ）は、市民に一品料理と一汁一菜を除き、美味しいものを食べることを禁止しました。これは、財政を復興させるためでした。その結果、庶民の暮らしは大変、質素になりました。しかし、祭りなど特別な日にごちそうを食べたい人々は、規制に反しないように、飯に具材を隠した寿司を考えだしました。これが「ちらし寿司」へと発展したという説があります。ちらし筋は、儉約の中でも、おいしいものを食べたいという庶民の思いから生まれた料理です。

**Rice with Green Soybeans and Small Fish***(Edamame and joko gohan)*

*Edamame* is soybean that are harvested from the branches while they are still immature and green, and boiled to make them edible. *Edamame* is in season from July to August. Edamame and other small fish (*Jako*) are mixed with rice and they are cooked. This cuisine has both sweet and savory flavors. It is an excellent cuisine that provides protein from the edamame and calcium from the small fish.

**Ingredients** (Makes 4 servings)

240g	rice
50g	green soybean
40g	boiled and dried baby sardines
2.0g (tbsp1/3)	salt
14g (tbsp2)	soy sauce

**Nutrition Information per Serving**

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
253	10.0	1.4	46.0	231	2.7	0.9	1.1

**Directions****〈Green Soybeans〉**

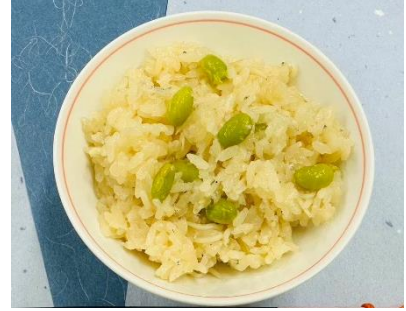
1. Wash the green soybeans well and soak them in water (the amount of water is about 3 times more than the green soybeans) for approximately 8 hours.
2. Boil the green soybeans. Once it is boiled, add one tablespoon of salt and continue to boil until the soy beans are softened.
3. When the soybeans are cooked, drain them in a strainer.

⟨Rice⟩

1. Wash and rinse rice. Add salt, soy sauce and dried small sardines and cook it.
2. Once the rice is cooked, add the green soybeans and mix well.

## 枝豆とじゃこのご飯

枝豆は、大豆を未成熟で緑色のうちに枝ごと収穫し、ゆでて食用にします。枝豆の旬の時期は7～8月です。枝豆とじゃこのご飯は、うま味と甘みを兼ね備えた枝豆に、イワシ類の幼雑魚を加えて、炊き上げた混ぜご飯です。枝豆のタンパク質と魚のカルシウムが摂取できる優れた一品です。



### 材料(4人分)

米	240g
枝豆	48g
ちりめんじゃこ	40g
塩	2.0g (小さじ 1/3)
醤油	14.4g (小さじ 2 強)

### 栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
253	10.0	1.4	46.0	231	2.7	0.9	1.1

### 作り方

#### 〈枝豆〉

1. 枝豆はきれいに洗って水に浸す。(水の量は枝豆の約3倍)約8時間ほど漬ける
2. 枝豆を煮る。沸騰したら塩大さじ1を入れて枝豆が軟らかくなるまで煮る。
3. 枝豆が煮えたらざるに水気を取る。

#### 〈米〉

1. 米を洗ってすすぐ。塩、しょうゆ、干しじゃこを入れて煮る。
2. ご飯が炊けたら枝豆を入れてよく混ぜる。

**Chestnut rice***(Kurigohan)*

Chestnut rice is a typical autumn delicacy. It is a type of rice cooked with white rice and peeled chestnuts. Whole, large chestnuts with little sweetness native to Japan are used in this cuisine. The taste of the white rice, the crunchy texture of the chestnuts, and the subtle sweetness of the chestnuts, which can be perceived by adding a small amount of salt, are all enjoyed. In some regions or households, soy sauce is used instead of salt for seasoning.

**Ingredients** (Makes 4 servings)

500g	Chestnut
300g	rice
5g (tbsp1)	salt
250ml	water
1g (tbsp1/5)	Sesame salt ( <i>gomashio</i> )

**Nutrition Information per Serving**

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
443	7.0	1.4	95.0	33	1.6	5.6	1.3

**Directions****〈Preparation for rice〉**

1. Put 500g of rice in the rice cooker oven and wash with water.
2. Soak in 250ml of water for about 30 minutes.

**〈Pretreatment for chestnuts〉**

1. Boil chestnuts in boiling water for about 10 minutes.
2. Remove the chestnuts from the pot and peel off the outer shell and inner skin.

〈Rice cooking〉



1. Put chestnuts and salt in the rice cooker, then cook.
2. When the rice is cooked, transfer to a bowl and sprinkle with sesame salt.

**Chestnut Rice (*Kuri-Gohan*) and Chestnut Steamed Rice (*Kuri-Okowa*)**

Chestnuts cooked with Uruchi rice is called "chestnut rice (*Kuri-Gohan*), that is a typical Japanese dish. Chestnut rice is cooked with salt only, but adding kelp (*kombu*) or sake increases the umami flavor.

Chestnuts is steamed with glutinous rice is called "*Kuri Okowa*". Sprinkle salt water with sake while steaming chestnut Steamed Rice, the unique aroma will increase and stimulate appetite.

## 栗ご飯

秋の味覚の代表が、この栗ご飯です。白米にむき栗を入れて炊く炊き込みご飯の一種です。栗ご飯には、日本原産の甘みの少ない大振りな栗を丸ごと使います。白米の旨みと栗のほくほくした歯ごたえ、少量の塩を入れることで感じられる栗のほのかな甘みを楽しみます。地域や家庭によっては、塩ではなく醤油で味付けを行います。



### 材料人(4人分)

栗 (皮つき)	500g
米	300g (2合)
塩	5g (小さじ1)
水	250ml
ごま塩	1g (小さじ1/5)

### 栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
443	7.0	1.4	95.0	33	1.6	5.6	1.3

### 作り方

#### 〈米〉

- 炊飯器の窯に米 500g を入れ、研ぐ。
- 研いだ後、250ml の水で約 30 分間浸水する。

#### 〈栗の下処理〉

- 沸騰させたお湯に栗を入れて約 10 分間茹でる。
- 鍋から栗を取り出し、鬼皮と渋皮をむく。

〈炊飯〉

1. 炊飯器の窯に栗と塩を入れて炊く。
2. ご飯が炊けたら、茶碗に移し、ごま塩をかける。

栗ご飯と栗おこわ

栗ご飯は和食の代表的な料理です。栗と一緒にうるち米を用いて炊飯したものを「栗ご飯」と呼びます。栗ご飯は塩だけを入れて炊きますが、お好みで昆布や料理酒を入れるとうま味が増します。

もち米の上に栗を乗せて蒸したものを「栗おこわ」と呼びます。栗おこわを蒸している途中で、「酒を加えた塩水」をふりかけると、独特の香りが増し食欲をそそります。

**Vinegared rice in fried bean curd**  
(*Inari-zushi*)



*Inari zushi* is a type of sushi consisting of sweet and spicy fried bean curd stuffed with vinegared rice. It is also called "*Inari-san*," "*Inari*," "*Oinari*," etc. Recently, carrots and shiitake mushrooms are sometimes added to the sushi rice. *Inari* is a dish deeply associated with Japanese beliefs and customs, such as eating *Inari zushi* shaped like a rice bale on the first "noon day" (*Hatsuuma Inari no Hi*) of February every year to pray to the *Inari* shrine for a good harvest.

**Ingredients** (Make 4servings)

⟨*Sushi-rice*⟩

- 300g rice
- 380g water
- 60g (Tbsp4) vinegar
- 27g (Tbsp3) sugar
- 6g (tbsp1) salt
- 25g (Tbsp3) white sesame seeds

⟨*Deep-fried-tofu used for Inari-zushi*⟩

- 10 pieces pieces *Deep-fried-tofu*
- 200g *dashi* stock
- 27g (Tbsp3) sugar
- 18g (Tbsp1) sweet *sake (mirin)*
- 54g soy sauce

**Nutrition Information per Serving**

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
571	17.8	19.9	72.5	249	3.1	1.8	4.1

**Directions**

⟨*Sushi-rice*⟩

1. Cook the rice with water.
2. Mix vinegar, sugar and salt in the bowls.
3. Make *sushi-rice* to mix steaming rice, white sesame seeds, vinegar, sugar and salt.
4. Fold them with paddle.

⟨*Deep-fried-tofu used for Inari-zushi*⟩

1. Cook the *deep-fried-tofu* for about 2 minutes in hot water to expect the oil, and drain through a strainer.
2. Cut the *deep-fried-tofu* in two. And open the cut edges gently with the fingers.(Be careful not to tear it.)
3. Put the sauce ingredients in a pan. Cook over high heat, when it boils add *deep-fried-tofu*. And bring to the boil again. Place a small lid directly on the *deep-fried-tofu* and simmer over low heat.
4. When the sauce has almost disappeared cut off the heat and leave to cool.
5. Squeeze the moisture from sauce, and fill the pocket up with *sushi-rice*.
6. Fold the *deep-fried-tofu* envelope around the rice. Shape it into a roll like a bale.

## いなり寿司

甘辛く煮た油揚げの中に、酢飯を詰めた寿司の一種です。「お稲荷さん」「お稲荷」「いなり」などとも呼ばれています。最近では酢飯の中に人参や椎茸を入れることがあります。毎年2月最初の「午の日」（初午いなりの日）には、米俵を模した形のいなり寿司を食べて、五穀豊穡を稲荷神社に祈るなど、日本人の信仰と風習に深く関連した料理です。



### 材料（4人分）

#### 〈酢飯〉

米	300g
水	380g
酢	60g（大さじ4）
砂糖	27g（大さじ3）
塩	6g（小さじ1強）
白ごま	25g（大さじ3弱）

#### 〈いなり寿司の油揚げ〉

油揚げ	10個
だし汁	200g
砂糖	27g（大さじ3）
甘酒（みりん）	18g（大さじ1）
醤油	54g（大さじ3）

### 栄養成分表示（一人分）

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
571	17.8	19.9	72.5	249	3.1	1.8	4.1

### 作り方

〈酢飯〉

1. お米を水で炊く。
2. ボウルに酢、砂糖、塩を入れて混ぜる。
3. 蒸した米、白ごま、酢、砂糖、塩を混ぜて酢飯を作る。
4. しゃもじで混ぜる。

〈いなり寿司の油揚げ〉

1. 油揚げをお湯で2分ほどゆでて油分を飛ばし、ざるに上げる。
2. 油揚げを2つに切る。切り口を指で軽く開く。(油揚げを破らないように気を付ける)
3. 鍋にソースの材料を入れ、強火にかけ、沸騰したら油揚げを加え、再び沸騰させる。
4. 油揚げに直接小さな蓋をして、弱火で煮る。
5. タレがほとんどなくなったら火を止め、そのまま冷ます。
6. タレの水分を絞り、ポケットの中に酢飯を詰める。油揚げの袋で酢飯を包む。形を俵型にする。

## Salmon and Rice with Green Tea

(*Sake-chazuke*)

It is a dish of rice covered with tea. Various ingredients such as dried plums (*umeboshi*), pickled vegetables, salmon, seaweed, *tsukudani* (food boiled in soy sauce), salted fish, wasabi, row fish (*sashimi*) such as tuna are added as garnish. The flavor of the tea will stimulate appetite.



### Ingredients (Makes 4servings)

400g	hot cooked rice
2 fillets	salted salmon
10g	trefoil ( <i>mitsuba</i> )
1sheet	sea weed ( <i>nori</i> )
800ml	Japanese green tea

\* Depend on preference condiment *wasabi*.

### Nutrition Information per Serving

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
388	12.2	2.1	75.6	11.8	1.1	0.8	0.1

### Direction

1. First, preheat the grill. Next grill the salmon on both side.
2. Remove skin and any bones from salmon when it already cool.
3. Cut trefoil (*mituba*) to small size.
4. Cooked rice serves in the bowls.
5. Put *wasabi*, *mitsuba* and seaweed on the rice. Then pour hot Japanese green tea over the top of the rice.

### What is *Ochaduke* ?

*Ochazuke* is a dish of hot green tea (*o-cha*) poured over cold rice. *Ochazuke* originated in the



mid-*Edo* period (1603-1868) when green tea became popular as a drink for the common people. Tea contains the umami ingredient monosodium glutamate, which gives the rice the unique aroma and taste of tea.

The origin of *Ochazuke* is said to be a method invented by a merchant's servant of the time. In those days, they needed to have a quick meal in between work. Since there was no technology to keep rice warm, this method of eating cold rice gradually spread throughout Japan.

When cooked rice is left at room temperature, the starch turns into beta and hardens. To soften it, warm water is added to the cold rice to change the starch into alpha.

*Ochazuke* is rice eaten with hot tea or soup stock poured over it. However, in the summer, it is sometimes eaten with cold green tea or barley tea. This is called "*Hiyashi* (chilled) *chazuke*".

In modern times, it is eaten not only as a quick snack, but also as a finishing dish after a feast. It is also popular as a meal for camping and other outdoor activities, as it allows people to eat rice that has been cooked for a long time and has become cold and hard.

## 鮭茶づけ

米飯に茶をかけた料理です。好みで梅干や漬物、鮭や海苔・佃煮・塩辛・山葵・たらこ(辛子明太子)・イクラ、マグロ等の刺身など、様々な食材を具として乗せます。お茶に含まれる旨味がさらに食欲をそそります。



### 材料 (4人分)

ご飯	400g
塩引き鮭	2 切り身
三つ葉	10g
海苔	1 枚
日本茶	800ml
* 好みに応じて、わさびを入れます。	

### 栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
388	12.2	2.1	75.6	11.8	1.1	0.8	0.1

### 作り方

1. フライパンあるいは焼き網は予熱しておき、鮭の両面を焼く。
2. 鮭が冷めたら、皮と骨を取り除く。
3. 三つ葉は小さめに切っておく。
4. 炊き立てのご飯を器に盛る。
5. わさび、三つ葉、海苔をご飯の上に乗せ、熱い日本茶をかける。

### お茶漬けとは？

お茶漬けの始まりは、茶が庶民の嗜好品として定着した江戸時代中期以降と言われていいます。煎茶にはグルタミン酸ナトリウム(うまみ成分)が含まれており、ご飯にお茶をかけると煎茶独特の芳香とともに美味しくなります。

お茶漬けの始まりは、当時の商家の使用人らが、仕事の合間に食事を迅速に済ませる為に編み出した方法であると伝えられています。当時は、飯の保温技術も無いため、冷えた飯を美味しく食べる方法として日本中に徐々に広がっていきました。

炊いたご飯をそのままにしておくと、でんぷんがベータ化し固くなります。この状態を柔らかくし、なるべく美味しく食べられるようにする方法です。このような状態の変化をアルファ化と呼びます。

お茶漬けは、ごはんに熱い茶や出汁をかけて食べますが、夏場には冷たい緑茶や・などをかけて食べることもあります。これは冷やし茶漬けと呼ばれています。

現代では、手軽な軽食として以外に、ご馳走を食べた後の締めの料理として出されることもあります。またキャンプなど屋外で食べる食事としても親しまれています。炊飯から時間が経過し冷えて固くなったごはんを食べることができるからです。

**Cold Buckwheat Noodles (Zaru Soba)**

*Soba* noodles are made from buckwheat flour processed from buckwheat seeds. The noodles are boiled with plenty of water. Then served with warm broth or cold soba noodles dipped in "*tsuyu*" (dipping sauce) after it is washed in cold water. *Soba* is usually served with *wasabi* (Japanese horseradish), *myoga* (Japanese ginger), and small green onions as condiments. Soba has a long history and is a typical Japanese dish like *sushi* and *tempura*.

**Ingredients (Makes 4servings)**

400g dried *soba* noodles

**⟨Dipping sauce (*tsuketsuyu*)⟩**

300g soup stock

90g (Tbsp5) soy sauce

90g (Tbsp5) sweet sake

**⟨Condiments (*yakumi*)⟩**

20g Welsh onion

12g *Wasabi* paste

8g Shredded Laver (*kizami-nori*)

**Nutrition Information per Serving**

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
429	14.0	2.1	72.6	41.0	3.3	4.6	5.6

**Directions****⟨Dipping sauce (*tsuketsuyu*)⟩**

1. Heat the soup stock in a pan, bring to the boil, add the other ingredients, boil again and turn

off the heat

2. Remove from heat and chill in the refrigerator.

⟨**Condiments** (*yakumi*)⟩

1. Chop the welsh onions into fine pieces.
2. Peel and grate *wasabi*.

⟨**Soba noodles**⟩

1. Boil plenty of water in a big pan and add the soba noodles. After a short while, stir gently with chopsticks. Then boil again, add a little cold water (about 4 tablespoons), add boil several times. (Confirm the cooking time on package instruction.)
2. After cooking, take the noodles in colander. Rinse the noodles in running water to wash off the slime, and drain well
3. Place on plates, and topping the laver.
4. Transfer the dipping sauce to a buckwheat noodle bowl (*soba choko*) and serve spices (*yakumi*) on the same plate.

## ざるそば

そばは、そばの実から加工されたそば粉を原料とした麺です。麺はたっぷりのお湯で茹でます。その後、温かい汁をかけたり、蕎麦を水にさらして冷たくして「つけゆ」につけて食べます。薬味として、わさび、みょうが、小葱などを共に食べるのが一般的です。そばの歴史は古く、寿司、天ぷらと同様に代表的な日本料理です。



## 材料 (4人分)

そば(乾) 400g

## 〈つけ汁〉

だし汁 300g

醤油 90g (大さじ5)

みりん 90g (大さじ5)

## 〈薬味〉

長ネギ 20g

ワサビ 12g

細切り海苔 8g

## 栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
429	14.0	2.1	72.6	41.0	3.3	4.6	5.6

## 作り方

## 〈つけつけゆ〉

1. フライパンにだし汁を入れ熱し、沸騰させ、ほかの材料を加え、再び沸騰させ火を止める。
2. 熱から取り出して冷蔵庫で冷ます。

〈薬味〉

1. ネギはみじん切りにする。
2. わさびは皮を剥いてすりおろす。

〈本調理〉

1. 鍋にたっぷりのお湯を沸かしてそばを加えます。少し置いてから箸でかき混ぜる。
2. その後、もう一度沸騰させてから、少量の水(大さじ4杯程度)を加え数回沸騰させる。  
(麺の袋に表示してある時間、ゆでる。)
3. そばが茹であがったら、麺をざるに移し、流水で洗い流してよく水気を切る。
4. 皿に盛り、海苔をのせる。
5. つけつゆを蕎麦猪口(そばちょこ)に移し、薬味を皿に盛る。

**Udon Noodles with Deep-fried-tofu***(Kitsune Udon)*

It is a Japanese noodle dish (*soba* or *udon*) topped with sweet and spicy fried bean curd. It is called "*Kitsune Udon*" or "*Kitsune Soba*" because it is made with *udon* or *soba* noodles topped with deep-fried tofu, which is said to be a favorite food of foxes. It is one of the most popular noodle dishes. Here we introduce "*Kitsune Udon*," warm *udon* topped with deep-fried tofu.

**Ingredients** (Make 4servings)

4 portions	fresh <i>udon</i> wheat noodles
100g	deep fried <i>tofu</i>
40g	<i>naga-negi</i> onion
15g	spinach

**〈Preparation of deep fried *tofu*〉**

200g (1C)	<i>dashi</i> stock
30g (Tbsp2)	<i>sake</i>
18g (Tbsp2)	sugar
16g (Tbsp1)	sweet <i>sake</i> ( <i>mirin</i> )
16g (Tbsp1)	soy sauce

**〈Preparation of broth〉**

1600g	water
10g	<i>konbu</i> kelp
60g	dried bonito flakes
44g (Tbsp3)	<i>sake</i>
10g (tbsp2)	salt
68g (Tbsp4)	sweet <i>sake</i> ( <i>mirin</i> )



**Nutrition Information per Serving**

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
598	2.3.5	8.8	81.8	136	2.3	6.5	7.3

**Direction****〈For preparing deep fried *tofu*〉**

1. Pour boiling water over the deep fried *tofu* to eliminate oil.
2. Cut in half and cut in triangles.
3. Add sugar, soy sauce, sweet *sake*, *sake*, deep fried *tofu*. Cover drop-lid and simmer over low heat until all the stock gone.
- 4.

**〈For preparing broth〉**

1. Put water and *kombu* kelp in a pot and simmer over medium heat.
2. When simmering, add dried bonito flakes.
3. Simmer for a while, turn off the heat, and remove the *kombu* kelp and dried bonito flakes.
4. Add *sake*, soy sauce, salt, and mirin, bring to a boil, and then turn off the heat. Place the water in pot, and bring to the boil over medium heat.
- 5.

**〈Cooking〉**

1. Cut leeks into thin slices.
2. Boil spinach and cut into 2 – 3cm.
3. Add *udon* noodles to boiling water and boil.
4. Remove *udon* noodles from boiling water and add to broth.
5. Place fried *tofu* on top of *udon* noodles and top with green onions and spinach.

**Origin of "*Kitsune soba (udon)*" and "*Tanuki soba (udon)*"**

In Japan, deep-fried *tofu*, like *inari* sushi, is considered a favorite food of foxes (*kitsune* in Japanese). In Japan, foxes have long been regarded as a good-luck talisman that brings prosperity to business, and it has been said that the fox's favorite food is deep-fried-*tofu* (*abura-age*). Another theory is that the color (fox color) and shape of fried *tofu* resemble a fox's cowering form.

The word “*tanuki*” is said to have originated from “*tanenuki*,” which means to remove the “*tane*”, the ingredients of tempura. It is said that the name “*tanuki*” came to be used for *soba* or *udon* with tempura batter (deep-fried dregs of tempura, *tenkasu* in Japanese) came to be called “*tanuki*”.

In Kanto region, as mentioned above, noodles with deep-fried *tofu* on top are called “*kitsune*” and noodles with *tenkasu* on top are called “*tanuki*”. On the other hand, in *Kansai* region, *udon* noodles topped with deep-fried *tofu* are called “*kitsune*” and *soba* noodles topped with deep-fried *tofu* are called “*tanuki*”. Thus, the names are different depending on the region.

**Differences in the terminology of *soba* and *udon* in *Kanto* and *Kansai***

name region	<i>kitsune</i>	<i>tanuki</i>
<i>Kanto</i>	<i>Soba</i> or <i>udon</i> with deep-fried <i>tofu</i> on top	<i>Soba</i> or <i>udon</i> noodles topped with tempura dregs
<i>Kansai</i>	<i>Udon</i> noodles with deep-fried <i>tofu</i>	<i>Soba</i> noodles topped with deep-fried <i>tofu</i>

## きつねうどん

うどんに、甘辛く煮た油揚げを乗せた麺料理です。うどんやそばに、キツネの好物とされる油揚げをのせたて、「きつねうどん」あるいは「きつねそば」と呼ぶようになりました。最も親しまれている麺料理の一つです。ここでは温かいうどんに油揚げをのせた「きつねうどん」をご紹介します。



### 材料(4人分)

生うどん	4玉
油揚げ	100g (4枚)
長ネギ	40g
ほうれん草	15g

### 〈油揚げ用調味料〉

だし汁	200g (1カップ)
日本酒	30g (大さじ2)
砂糖	18g (大さじ2)
みりん	16g (大さじ1弱)
醤油	16g (大さじ1弱)

### 〈うどん出汁〉

水	1600g
昆布	10g
鰹節	60g
日本酒	44g (大さじ3弱)
塩	10g (小さじ2)
みりん	68g (大さじ4弱)

## 栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
598	2.3.5	8.8	81.8	136	2.3	6.5	7.3

## 作り方

## 〈油揚げ〉

1. 油をとるために油揚げに熱湯をかける。
2. 油あげを半分に切り三角形に切る。
3. 砂糖、醤油、甘酒、酒、油揚げを加える。落とし蓋の蓋をして弱火で煮込みだし汁がなくなるまで煮る。
- 4.

## 〈うどん出汁〉

1. 鍋に水と昆布を入れ、中火で煮る。
2. 煮だったら鰹節を入れる。
3. 短時間煮て火を止め、昆布と鰹節を取り出す。
4. 酒、醤油、塩、みりんを加えて味を見ながら煮る。
- 5.

## 〈本調理〉

1. 長ネギを薄切りにしておき。
2. ほうれん草はゆでておく。
3. 沸騰したお湯の中にうどんを入れる
4. 水にくぐらせ、うどんをだし汁の中に入れる
5. うどんの上に油揚げを乗せ、ねぎとほうれん草をのせる。

## きつねそば(うどん)とたぬきそば(うどん)の由来

日本では「きつね」の名称は、いなり寿司と同様に、油揚げがキツネの好物とされていることに由来します。日本では古くからきつねを商売繁盛をもたらしてくれる縁起の良い象徴としており、そのきつねの好物が油揚げだと言われてきました。別の説では、油揚げの色(きつね色)や形がきつねのうずくまる姿に似ているとも言われています。

たぬきの言葉は、天ぷらの具材、すなわち「たね」を抜くことを意味する「たね抜き」に由来していると言われています。「たね抜き」の言葉が徐々に変化して天ぷらの衣の部分に当たる天

かすまたは揚げ玉を入れたそばまたはうどんを「たぬき」と称するようになったといわれています。

このきつねそば(うどん)とたぬきそば(うどん)の呼び方は、関東と関西では大きく異なります。関東では上記のとおり、油揚げが乗っている麺を「きつね」、天かすをのせた麺を「たぬき」と呼びます。一方、関西ではきつねは油揚げがのったうどんのことを指し、たぬきは油揚げがのったそばを指します。このように地域によって異なった呼び方があります。

関東と関西におけるそば・うどんの呼び方の違い

呼称 地域	きつね	たぬき
関東	油揚げがのった「そば」または「うどん」	天かすがのった「そば」または「うどん」
関西	油揚げがのった「うどん」	油揚げがのった「そば」

**How to make *dashi* broth**

Dashi is a liquid made by heating foods that contain a large amount of umami ingredients (*dashi*) in water and boiling the umami ingredients. Ingredients for *dashi* include dried bonito flakes, dried sardines, kelp, and meat. *Dashi* broth used in most Japanese cooking is mainly made from dried bonito flakes and kelp (*kombu*).

Bonito flakes are made by cutting bonito (*katsuo*), simmering it (*shajuku*: boiling well for a long time), and then roasting it (*baikan*: smoking) in the smoke of burning beech, oak, zelkova, lauan, mahogany, teak, etc. The flakes are then shaved into thin strips. These bonito flakes are shaved into thin slices and used as ingredients for dashi broth.

**The direction for making dashi broth of bonito flake and kelp**

Ingredients	Amount (% of water volume)	Direction
Bonito flake	2~4	Place bonito flakes in boiling water. Heat for about 1 minute, then turn off the heat and wait until the bonito flakes submerge (about 3 minutes). Use the supernatant or strain through a colander.
kelp	2~5	Method 1) Put kelp in water and store in a refrigerator for 8 to 12 hours, then remove kelp and use. Method 2) Soak kelp in water for 30-60 minutes and heat. When the temperature of the pot reaches 80°C, continue heating for about 3 minutes, then remove the kelp and use. Method 3) Soak the kelp in water for 30-60 minutes and heat. Heat the water to 60°C over low heat, continue heating for 60 minutes, and then remove the kelp.
Bonito flake and kelp	1~2 1~2	Method 1) Put kelp in water, remove kelp just before boiling, and add bonito flakes. Once boiling, turn off the heat and remove or filter the supernatant. Method 2) Soak the kelp in water for 30-60 minutes, then remove the kelp and heat. When it comes to a boil, add bonito flakes, and when it boils again, turn off the heat and remove the supernatant or filter it.

**だし汁の作り方**

うま味成分を多く含む食品（だし）を水中で加熱して、そのうま味成分を煮出した液体を「だし汁」と呼びます。だしになる材料には、鰹節、煮干し、昆布、肉類などがあります。日本料理に多く用いるだし汁では、主として鰹節と昆布が用いられています。

かつお節とは、カツオ（鰹）を切断し、煮熟（しゃじゅく：時間をかけてよくゆでること）し、ブナ、ナラ、ケヤキ、ラワン、マホガニー、チークなどを燃やす煙で焙乾（ばいかん：いぶすこと）の工程を経た節を指します。このかつお節を薄く削ってだし汁の原材料として用います。

**鰹節と昆布のだし汁の作り方**

材料	使用量% (水量に 対して)	作り方
かつお節	2～4	沸騰したお湯にかつお節を入れる。約1分間加熱した後、火を止めて、かつお節が沈むまで待つ(約3分間)。上澄みを用いるか、ざるでこして用いる
昆布	2～5	方法① 水に昆布を入れて8～12時間、冷蔵庫で保管し、その後、こんぶを取り出して用いる。 方法② 水に昆布を30～60分浸し火にかける。鍋の温度が80℃になったら3分間程度加熱を継続し、その後昆布を取り出して用いる。 方法③ 水に昆布を30～60分浸し火にかける。弱火で60℃まで熱し、60分その温度を継続し、その後昆布を取り出す。
かつお節 昆布の 混合だし	1～2 1～2	方法① 水にこんぶを入れ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。沸騰したら火を止めて、上澄みを取り出すかろ過する。 方法② こんぶを30～60分水浸したあと、こんぶを取り出して火にかけ、沸騰したら、かつお節を入れ、再び沸騰したら火を止めて上澄みを取るか、ろ過する。