

日本の家庭料理

動画リンク: <https://youtu.be/d-9X0F5uFt0>

今回は「日本の家庭料理」について学びながら、日本語を勉強しましょう。

この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。後半は少しだけ速く(+20%)なり、漢字に「ふりがな」はありません。学習にお役立てください。

今日は人気が高い順に20の日本の家庭料理を紹介します。その料理の特徴、作り方、エピソードなどをお話したいと思います。それでは始めましょう。

■肉じゃが

肉じゃがは、日本の家庭料理の1つです。とても人気があります。じゃがいも、にんじん、たまねぎ、お肉を使います。甘くて少し辛い味がポイントです。ごはんにととてもよく合います。

肉じゃがに必要な材料は次のとおりです。

- 牛肉または豚肉: 200g
- じゃがいも: 3個
- にんじん: 1本
- たまねぎ: 1個
- さとう: 大さじ2
- しょうゆ: 大さじ3
- みりん: 大さじ2
- ダシ: 300ml

肉じゃがの作り方

1. じゃがいもの皮をむいて、食べやすい大きさに切ります(たとえば、一口で食べられるくらいの大きさ)。にんじんも同じように切ります。たまねぎは薄く切ります。
2. 鍋に油をひいて、中火で熱します。中火というのは強火と弱火の間くらいという意味です。肉を入れて、色が変わるまで炒めます。
3. 肉の色が変わったら、たまねぎを入れて、やわらかくなるまで炒めます。
4. じゃがいもとにんじんを加え、全体に油がなじむように軽く炒めます。
5. だしを加えて、お湯がぐつぐつするまで煮ます。アクが出たら取り除きます。
6. さとう、しょうゆ、みりんを加え、弱火で約20分くらい煮ます。じゃがいもがやわらかくになったら完成です。

肉じゃがは海軍の料理から生まれました。明治時代に日本に来た西洋の料理をもとにして、海軍の料理長がビーフシチューを作ろうとしましたが、日本の材料を使って作った結果、今の肉じゃがができました。だから、肉じゃがは日本の味ですが、少し西洋の風味もあります。日本人で肉じゃがを嫌いな人はほとんどいません。みんなが大好きな日本の家庭料理です。特

に女性が肉じゃがを作ることができると、日本人の男性は「家庭的で素敵な女性」だと感じる人が多いです。ぜひ、みなさんも作ってみてください。

■みそ汁

みそ汁は、日本の家庭料理の一つです。毎日の食卓に欠かせません。日本の家庭では、朝食や夕食にみそ汁を飲むことが多いです。みそ汁の材料は、みそとダシですが、具材は季節や地域によっていろいろなものが使われます。今日は、いくつかのバリエーションを紹介します。

みそ汁の作り方

材料

- みそ : 大さじ2
- ダシ : 500ミリリットル
- 豆腐
- わかめ

みそ汁の作り方

1. ダシを鍋に入れて、お湯がぐつぐつするまで煮ます。
2. 豆腐とわかめを加えます。
3. 再びお湯がぐつぐつしたら火を弱くして、みそを溶かし入れます。

これで基本のみそ汁が完成です。

ちなみに、みそ汁は、たくさん煮すぎるとみそに含まれる健康に良い菌が死んでしまうので注意してください。

季節の野菜を使ったみそ汁

春: 新じゃがいもやさやえんどう

夏: ナス、オクラ、トマト

秋: きのこと類

冬: 大根、にんじん、ごぼうなどの根菜(根菜とは、土の中にできる野菜のことです。たとえば、大根やにんじん、ごぼうなどです)

地域ごとのみそ汁の具材

九州: 甘い白みそ、さつまいも、豚肉

関西: 京風(京都風のことです)の白みそ、豆腐、油揚げ

関東: 江戸甘みそ、大根、ネギ、油揚げ

東北: 赤みそ、根菜(根菜とは、土の中にできる野菜のことです)、魚や貝など

みそ汁は、その家庭の味がよく表れる料理です。各家庭で少しずつ作り方や味付けが違うので、友達の家で飲むみそ汁が新鮮に感じられることもあります。みそ汁には、家族の思い出や季節の変化が詰まっています。たとえば、母親やおばあちゃんが作ってくれたみそ汁の味を思い出す日本人も多いです。

みそ汁は、具材を変えるだけでたくさんのバリエーションがあります。今日紹介した作り方を参考に、皆さんも自分だけのみそ汁を作ってみてください。きっとお気に入りの味が見つかるはずです。

■おにぎり

おにぎりは日本の代表的な家庭料理で、持ち運びができる便利な食べ物です。ごはんを手で握り、海苔で包んだり、具材を中に入れたりして作ります。シンプルな料理ですが、さまざまなバリエーションがあり、多くの日本人に愛されています。

おにぎりに必要な材料

- ごはん:2合分
- 塩:2少し
- 海苔:2数枚
- お好みの具材(梅干し、焼きシャケ、昆布の佃煮、ツナマヨネーズなど)

おにぎりの作り方

1. ごはんを炊きます。炊きたてのごはんを使うと、おにぎりがふっくらと仕上がります。ごはんが炊けたら、少し冷ましておきます。熱すぎると手が火傷してしまいがちですが、冷えすぎると握りにくくなります。
2. 手を水で湿らせ、少量の塩を手のひらにまんべんなくつけます。これにより、ごはんが手にくっつきにくくなり、味も良くなります。
3. ごはんを手にとり、真ん中にくぼみを作ります。そこにお好みの具材を入れます。たとえば、梅干しを一つ入れたり、焼きシャケを入れたりします。
4. ごはんを具材で包み込みながら、三角形や俵の形に握ります。形が整ったら、海苔を巻きます。海苔はそのまま巻くこともできますし、切れ目を入れてから巻くと、食べやすくなります。

おにぎりは、古くから日本で親しまれてきた食べ物です。奈良時代には「握り飯」として記録が残っており、戦国時代にはSAMURAIたちの携帯食としても使われていました。現代では、学校や仕事のお弁当、ピクニックなど、さまざまな場面で楽しまれています。

おにぎりの具材として、高菜漬け、昆布の佃煮、明太子なども人気です。通常は白いお米を使いますが、五目ごはんや炊き込みごはんを使ったおにぎりも人気です。

季節のおにぎりもあります。

春:桜の花の塩漬けを使った「桜おにぎり」

夏:さっぱりとした「梅しそおにぎり」

秋:きのこを使った「きのこごはんのおにぎり」

冬:牡蠣の炊き込みごはんを使った「牡蠣の炊き込みごはんおにぎり」

おにぎりを上手に作るための3つのポイント

ごはんを軽く握る:ごはんをしっかりと握りすぎないこと。軽く握ることで、ごはんのふんわりとした食感を保つことができます。

具材を均等に入れる:どこを食べてもおいしいおにぎりができあがります。

海苔の準備:海苔は湿らせすぎないようにすることが大切です。サクサクとした食感が楽しめるように、巻く直前に準備すると良いでしょう。

ちなみに、「おにぎり」と「おむすび」は地域や時代によって呼び方が違うだけでほとんど同じ意味です。

■玉子焼き

玉子焼きは日本の家庭料理の1つで、お弁当や朝食によく登場します。甘くてふんわりした食感がポイントです。ところで、日本語には「卵」と「玉子」という2つの漢字があります。どちらも読み方は「たまご」です。「卵」は生物学的な意味で使われることが多く、「玉子」は料理や食品としての意味で使われることが多いです。ですから、今日は「玉子焼き」と書きます。

玉子焼きを作るために必要な材料

- 卵:3個
- さとう:大さじ1
- みりん:大さじ1
- ダシ:大さじ2

玉子焼きの作り方

1. ボウルに卵を割って入れます。
2. さとう、みりん、だしを加えます。
3. たくさん混ぜます。
4. 小さめのフライパンを中火で熱します。
5. フライパンが温まったら、油を薄くひきます。
6. 卵を少しずつフライパンに流し入れます。
7. 薄く広げて、半熟状態(半分煮えた状態)になったら端から巻いていきます。
8. 巻き終わったら、フライパンの端に寄せて、再び油をひきます。
9. 残りの卵を流し入れます。先ほど巻いた玉子焼きを持ち上げて、その下にも卵を流し込みます。
10. 再び半熟になったら、先ほどの玉子焼きを巻き込むようにして巻いていきます。
11. この作業を卵がなくなるまで繰り返します。
12. すべて巻き終わったら、玉子焼きをフライパンから取り出し、形をきれいにします。冷める前に形をととのえると、きれいな四角い玉子焼きができます。

玉子焼きは、家庭ごとに味付けが異なります。たとえば、甘めが好きな家庭ではさとうを多めに入れますし、少し塩味があるのが好きな家庭ではしょうゆを少し加えることもあります。また、出汁巻き玉子というバージョンもあり、こちらはダシをたっぷり使ってふんわりと仕上げます。玉子焼きは、日本の代表的な家庭料理で、作り方もかんたんです。皆さんもぜひ、自分だけの玉子焼きを作ってみてください。きっと、おいしい玉子焼きが作れるはずですよ。

■焼き魚

焼き魚は日本の家庭料理の1つで、シンプルですが深い味わいがあります。今回は、あじ、さば、ししゃも、シャケ、そして他の代表的な焼き魚を紹介します。

あじの塩焼き

あじは日本の家庭でよく食べられる魚で、さっぱりとした味がポイントです。あじを焼く前に、両面に軽く塩をふりかけて、少し置いておきます。これで魚のうまみが引き立ちます。グリルやフライパンで両面をこんがり焼けば完成です。

さばの塩焼き

さばは脂がのっけていて、焼くとうばしい香りが広がります。あじと同じように、さばも塩をふりかけてから焼きます。さばは皮がカリッと焼けるのがおいしさのポイントです。

ししゃもの塩焼き

ししゃもは小さな魚ですが、内臓ごと食べることができるので、栄養もたくさんとることができます。ししゃもはそのまま塩をふって焼くだけで簡単にできます。特にお弁当にもぴったりです。

シャケの塩焼き

シャケの塩焼きは、日本の家庭料理の定番です。シャケは脂がのっけていて、焼くとジューシーになります。塩をふりかけてから焼くのが一般的ですが、みそ漬けにしてから焼くと、さらに深い味わいになります。

焼き魚は、朝食や夕食によく登場します。日本では、新鮮な魚がおいしいので、焼き魚が多くの家庭で楽しまれています。また、魚の種類や地域によって、焼き方や味付けが違うのもおもしろいところですよ。

たとえば、関西では魚を甘辛く味付けして焼くことが多いです。関東では、塩焼きが主流です。北海道では「シャケのちゃんちゃん焼き」という、みそと野菜と一緒に焼く料理があります。これもまた焼き魚の一つです。

その他にも、ホッケの開きやブリの照り焼きも人気があります。ホッケは大きな魚で、開いて干したものを焼くと、とてもおいしいです。ブリの照り焼きは、しょうゆとみりん、さとうで作ったタレをからめて焼くことで、甘辛い味がごはんにぴったり合います。

焼き魚は、シンプルな料理ですが、魚のうまみをしっかりと楽しむことができます。皆さんも、いろいろな魚を使って、焼き魚を楽しんでみてください。

■魚の煮付け

魚の煮付けは、日本の家庭料理の1つで、甘辛いタレで魚を煮込むことで、白いお米をたくさん食べたい料理です。さば、ぶり、キンメダイ、そしてカレイなど、魚の煮付けはたくさんありますが、今日はカレイの煮付けを紹介します。

カレイの煮付けに必要な材料

- カレイの切り身: 4切れ
- しょうが: 1片
- しょうゆ: 大さじ3
- みりん: 大さじ3
- さとう: 大さじ2
- 酒: 大さじ4
- 水: 100ミリリットル

カレイの煮つけの作り方

1. しょうがは薄く切ります。カレイの切り身は軽く洗って、水気を切ります。
2. 鍋にしょうゆ、みりん、さとう、酒、水を入れ、中火で熱します。お湯がぐつぐつしたらしょうがを加えます。
3. 鍋にカレイの切り身を並べ入れます。再びお湯がぐつぐつしたら、火を弱くして鍋のフタをします。

4. ときどき、タレをカレイにかけながら、15分ほど煮ます。タレが少なくなり、カレイにしっかり味が染み込んだら完成です。

魚の煮付けは、日本の家庭料理の代表的な一品です。特に、冷蔵庫にある魚を使って簡単に作れるため、忙しいときにもぴったりです。また、煮付けは味がしっかりしているので、冷めてもおいしく、お弁当のおかずにもよく使われます。

地域によっても煮付けの味付けが違います。たとえば、関西では少し甘めの味付けが好まれますが、関東ではしょうゆの風味が強いしっかりとした味付けが好まれます。また、北海道ではシャケやホッケを使った煮付けが人気です。

さばの煮付けは脂がのっけていて、おいしいです。ぶりの煮付けは特に冬に脂がのったぶりを使うととてもおいしいです。キンメダイの煮付けは見た目も華やかで、おもてなし料理としてもよく使われます。カレイの煮付けは、白身の魚でとてもやわらかく、上品な味わいがあります。カレイは煮ると身が崩れやすいので、やさしく扱うことが大切です。

魚の煮付けは、シンプルながらも魚のうまみを引き出す料理です。皆さんも、いろいろな魚を使って、自分だけの煮付けを楽しんでみてください。

■カレーライス

カレーライスは日本の家庭料理の一つで、大人も子どもも大好きな料理です。カレーはインド発祥ですが、日本のカレーライスは日本風にアレンジされていて、とても人気があります。

カレーライスに必要な材料

- 牛肉または豚肉:300g
- じゃがいも:2個
- にんじん:1本
- たまねぎ:2個
- 市販のカレールー:1箱
- 水:800ml

カレーライスの作り方

1. じゃがいもの皮をむき、食べやすい大きさに切ります。にんじんも同じように食べやすい大きさに切ります。たまねぎは薄く切ります。
2. 鍋に油をひき、中火で熱します。肉を入れて、色が変わるまで炒めます。
3. 次に、たまねぎを加えて、やわらかくなるまで炒めます。その後、じゃがいもとにんじんを加えて、全体に油がなじむように軽く炒めます。
4. 水を加えて、お湯がぐつぐつするまで煮ます。アクが出たら取り除き、鍋のフタをして弱火で約20分煮込みます。
5. じゃがいもとにんじんがやわらかくなったら、火を止めてカレールーを加えます。ルーが溶けたら再び火をつけ、弱火で10分ほど煮込みます。

これでカレーが完成です。ごはんを皿に盛って、カレーをかけて完成です。

カレーライスは、日本の学校給食でも人気のメニューです。子どもたちが楽しみにしている日も多いです。また、家庭ごとにカレーの味付けや具材が少しずつ違います。たとえば、ある家庭ではリングをすりおろして入れたり、チョコレートを少し加えることで深い味にすることもあります。

カレーライスには、簡単に作れるうえに、野菜やお肉をたっぷりとることができる栄養満点の料理です。また、作り置きができるので、忙しい日にもぴったりです。家庭の味がよく出る一品で、親子で一緒に作ることも楽しいです。

日本のカレーにはいろいろなバリエーションがあります。たとえば、シーフードカレーや野菜カレー、キーマカレーなどです。また、辛さも自分好みに作ることができます。甘口から辛口まで、自分の好きな味を見つけるのも楽しいです。皆さんもぜひ、自分だけのカレーライスを作ってみてください。きっと、おいしいカレーが作れるはずですよ。

ちなみに、日本では「CoCo壱番屋」というチェーン店が有名なので、みなさんも日本に訪れたら食べに行ってみてくださいね。

■ハンバーグ

ハンバーグは日本の家庭料理の1つで、お弁当や夕食によく登場します。ジューシーでやわらかいお肉が特徴で、大人も子どもも大好きな料理です。

ハンバーグに必要な材料

- 牛ひき肉:200g
- 豚ひき肉:200g
- たまねぎ:1個
- パン粉:大さじ3
- 牛乳:大さじ2
- 卵:1個
- 塩:小さじ½
- こしょう:少し
- ケチャップ:大さじ3
- ウスターソース:大さじ2

ハンバーグの作り方

1. たまねぎをみじん切りにします。フライパンに油をひき、中火でたまねぎを炒めます。たまねぎが透明になったら火を止め、冷ましておきます。
2. ボウルに牛ひき肉と豚ひき肉を入れ、よく混ぜます。冷ましたたまねぎ、パン粉、牛乳、卵、塩、こしょうを加え、さらによく混ぜます。
3. 肉だね(混ぜ合わせた肉のこと)を4等分にし、それぞれを手で形を整えます。手のひらに少し油をつけると、形が整えやすくなります。真ん中を少しくぼませると、焼いたときに全体的に火が通ります。
4. フライパンに油をひき、中火で熱します。ハンバーグを入れ、両面に焼き色がつくまで焼きます。鍋のフタをして弱火にし、5分くらい蒸し焼きにします。ハンバーグに串などを刺して、透明な肉汁が出てきたら火が通っています。
5. ハンバーグを取り出し、同じフライパンにケチャップとウスターソースを入れて混ぜ、軽く煮立たせます。これでソースが完成です。
6. ハンバーグを皿に盛り付け、ソースをかけて出来上がりです。

ハンバーグは、もともとドイツのハンブルクで食べられていた料理が元になっていますが、日本では独自にアレンジされて、家庭料理として親しまれるようになりました。特に、

子どもの誕生日やお祝い事の際に作られることが多く、家族の思い出の味となっています。

ハンバーグには、さまざまなバリエーションがあります。たとえば、チーズを中に入れて焼いた「チーズインハンバーグ」や、和風に大根おろしとポン酢をかけた「和風ハンバーグ」などです。また、ソースもデミグラスソースや照り焼きソースなど、さまざまな味付けが楽しめます。

ハンバーグを作るときのコツは、「肉だね」をよく混ぜることです。よく混ぜることで、ふんわりとした食感になります。また、焼くときに真ん中をくぼませることで、全体的に火が通りやすくなります。

皆さんもぜひ、自分だけのハンバーグを作ってみてください。きっと、おいしいハンバーグが作れるはずですよ。

ちなみに、日本でハンバーグを食べたくなったら「デニーズ」や「ロイヤルホスト」などの「ファミリーレストラン」がおすすめです。みなさんも日本に訪れたら食べに行ってみてくださいね。

■牛丼

牛丼は日本の代表的なファストフードの一つで、簡単に作れるおいしい一品です。甘辛いタレで煮込んだ牛肉とたまねぎを、ごはんの上に乗せて食べます。

牛丼に必要な材料

- 牛肉薄切り: 300g
- たまねぎ: 1個
- しょうが: 1片
- しょうゆ: 大さじ3
- みりん: 大さじ3
- さとう: 大さじ2
- 酒: 大さじ2
- ダシ: 200ml
- ごはん: 2杯分
- 紅しょうが: 少し

牛丼の作り方

1. たまねぎを薄く切ります。しょうがは千切りにします。
2. 鍋にダシ、しょうゆ、みりん、さとう、酒を入れ、中火で熱します。お湯がぐつぐつしたら、しょうがを加えます。
3. 次に、たまねぎを加え、やわらかくなるまで煮ます。
4. たまねぎがやわらかくなったら、牛肉を加えます。牛肉に火が通るまで煮込みます。
5. 牛肉に火が通り、タレが煮詰まったら火を止めます。
6. ごはんを丼ぶりに盛り、上に煮込んだ牛肉とたまねぎをたっぷり乗せます。最後に紅しょうがを加えて完成です。

牛丼は、明治時代に生まれた料理です。もともとは牛肉とたまねぎを甘辛いタレで煮込んだ「すき焼き」をごはんの上に乗せたものが始まりと言われています。現在では、日本全国で愛される料理となり、家庭でも手軽に作れる定番料理です。

少し甘めのタレにしたり、辛みを加えるために七味唐辛子を振りかけたりすると牛丼のバリエーションを楽しむことができます。

また、温泉卵や生卵を乗せると、まろやかな味わいになります。さらに、青ねぎや焼きのりを加えることで、風味が豊かになります。

温泉卵とは、卵を低温でゆっくりと茹でたものです。普通の茹で卵とは違って、白身はやわらかくて半透明で、黄身はとろりとした半熟状態です。温泉のような温度(約70度)で調理されるため、「温泉卵」と呼ばれます。サラダや丼もの、麺料理に乗せて食べると、とても美味しいです。

牛丼を上手に作るための3つのポイント

牛肉を煮すぎない: 煮すぎると硬くなってしまいますので、火が通ったらすぐに火を止めるようにします。

たまねぎをしっかりと煮込む: たまねぎをしっかりと煮込むことで、甘みが増し、タレとよく馴染みます。

タレを煮詰める: タレは、少し煮詰めることで濃厚な味わいになります。

日本では、手軽に美味しい牛丼を食べられるお店として、吉野家、松屋、すき家などが有名です。

■とんかつ

とんかつは日本の家庭料理の1つで、サクサクの衣とジューシーな豚肉が特徴です。ごはんやキャベツの千切りと一緒に食べると最高です。

とんかつに必要な材料

- 豚ロース肉: 4枚
- 小麦粉: 適量
- 卵: 2個
- パン粉: 適量
- 塩: 少し
- こしょう: 少し
- 揚げ油
- キャベツ: 1/2個
- ごはん: 4杯分
- とんかつソース

とんかつの作り方

1. 豚ロース肉の両面に軽く塩とこしょうをふります。これにより、下味がついておいしくなります。
2. 小麦粉を豚肉の両面にまんべんなく振りかけます。次に、溶いた卵にくぐらせ、最後にパン粉をしっかりとつけます。
3. フライパンに揚げ油を入れ、中火で熱します。パン粉を少し落として、シュワッと浮かんできたら適温です。
4. とんかつを油に入れ、両面がキツネ色になるまで揚げます。片面約3~4分ずつが目安です。
5. 揚げたとんかつを油から取り出し、キッチンペーパーの上に置いて余分な油を切ります。
6. キャベツを千切りにし、水にさらしてシャキッとさせます。その後、水気を切っておきます。
7. とんかつを食べやすい大きさに切り、皿にごはんと一緒に盛り付けます。キャベツの千切りも添えます。最後に、とんかつソースをかけて完成です。

とんかつは、もともと洋食の「カツレツ」が日本に取り入れられ、アレンジされた料理です。昭和時代に家庭料理として広まり、現在では人気の料理となっています。とんかつ専門店もたくさんあり、外食としても人気があります。

とんかつにはいろいろなバリエーションがあります。

たとえば、チーズを挟んだチーズとんかつ。大葉を挟んだとんかつもとてもおいしいです。パン粉にパルメザンチーズやハーブを混ぜると風味が豊かになります。

とんかつを上手に作るための3つのポイント

豚肉の筋を軽く切る:これにより、揚げた時に肉が縮まず、きれいな形に仕上がります。

パン粉をしっかりつける:これでサクサクの食感が楽しめます。

揚げ油の温度を適切に保つ:低すぎると衣が油っぽくなり、高すぎると外側が焦げて中が生になってしまいます。

おいしいとんかつを手軽に食べられるお店は「とんかつ まい泉」「とんかつ和幸」「かつや」などが有名です。

■しょうが焼き

しょうが焼きは、日本の家庭料理の1つで、白いお米をたくさん食べたくなるおかずとして人気があります。薄く切った豚肉としょうがの風味が絶妙な料理です。

しょうが焼きに必要な材料

- 豚薄切り肉:300グラム
- しょうが:1片
- しょうゆ:大さじ2
- みりん:大さじ2
- 酒:大さじ2
- さとう:小さじ1

作り方

1. しょうがの皮をむいてすりおろします。すりおろしたしょうがは、小さなボウルに入れておきます。
2. しょうがのボウルに、しょうゆ、みりん、酒、さとうを加えてよく混ぜます。これでタレが完成です。
3. フライパンに油をひき、中火で熱します。豚肉を一枚ずつ広げて焼きます。両面に焼き色がつくまで焼いたら、一旦取り出しておきます。
4. 同じフライパンにタレを入れ、中火で加熱します。タレがお湯がぐつぐつしたら、取り出しておいた豚肉を戻し入れ、タレが全体に絡むように炒めます。
5. タレが豚肉にしっかりとからんだら、火を止めます。しょうが焼きを皿に盛り付けて出来上がりです。

しょうが焼きは、家庭料理の定番ですが、もともとは昭和時代に生まれた料理です。しょうがの風味が豚肉の脂とよく合い、白いお米をたくさん食べたくなる味付けです。特に、忙しいときや疲れたときに、しょうがの風味が食欲をそそり、元気が出る一品です。

しょうが焼きのバリエーションを少し紹介します。

- たまねぎ:たまねぎを加えて甘みをプラス

- 野菜たっぷり:ピーマンやキャベツを加えて野菜たっぷり
- にんにく:タレを作る際に少しにんにくを加えて風味を豊かに

しょうが焼きは、お弁当のおかずにもぴったりです。冷めてもおいしくて、タレがしっかりとからんでいるので、白いお米と一緒に楽しめます。また、しょうがには体を温める効果があるため、寒い季節にもおすすめです。

しょうが焼きを作るためのポイントは、

- 豚肉を焼く際にあまり触らず、しっかりと焼き色をつける
- タレを加える際は、強火で一気に煮立たせることで、タレが肉にしっかりとからむ

この2つです。

しょうが焼きは、日本の家庭料理の代表的な一品です。皆さんもぜひ、自分だけのしょうが焼きを作ってみてください。きっと、おいしいしょうが焼きが作れるはずです。

■ぶり大根

ぶり大根は日本の家庭料理の1つで、冬にぴったりの温かい煮物です。ぶりのうまみと大根の甘みがよく合う料理です。

ぶり大根に必要な材料

- ぶりの切り身:4切れ
- 大根:1/2本
- しょうが:1片
- しょうゆ:大さじ3
- みりん:大さじ3
- さとう:大さじ2
- 酒:大さじ4
- 水:300ml

ぶり大根の作り方

1. 大根の皮をむいて、厚さ2センチくらいの輪切りにします。その後、半月切りにします。しょうがは薄く切ります。
2. 鍋に大根と水を入れて、中火で煮ます。煮立ったら火を弱くして、10分ほど煮ます。
3. その間に、ぶりの切り身に熱いお湯をかけて、表面の臭みを取ります。その後、冷水にさっとくぐらせて、水気を切ります。
4. 鍋にしょうが、しょうゆ、みりん、さとう、酒を加え、中火で煮ます。煮立ったら、ぶりの切り身を加え、さらに水300ミリリットルを加えます。
5. 再び煮立ったら、火を弱くして鍋のフタをして20分ほど煮込みます。大根がやわらかくなり、ぶりに味が染み込んだら完成です。

ぶり大根は、冬の定番料理として親しまれています。特に、ぶりは冬に脂がのり、一番おいしい時期です。大根も冬に甘みが増すため、ぶり大根は寒い季節にぴったりの料理です。

ぶり大根は、こんにゃくやごぼうを大根の代わりに加えると食感に変化がつけられます。少し辛い味にしたい場合は唐辛子を加えてピリッと辛い味に仕上がります。

ぶり大根は、そのシンプルさが魅力です。ぶりと大根のうまみをしっかりと引き出すためには、じっくりと煮込むことが大切です。また、煮込む前にぶりの表面をさっと湯に通すことで、魚の臭みが減ります。

ぶり大根を上手に作るためのポイント

大根をしっかりと煮てやわらかくすることです。これにより、大根がぶりのうまみをしっかりと吸い込んで、おいしくなります。

弱火でじっくり煮ることも大切です。煮込むときには鍋のフタをして、弱火でじっくりと煮ることで、味が全体に染み込みます。

■すき焼き

すき焼きは日本の代表的な鍋料理の1つで、家族や友人と一緒に楽しむことが多い料理です。甘辛いタレで牛肉や野菜を煮込んで食べます。

すき焼きに必要な材料

- 牛肉:300g
- しらたき:1パック
- 焼き豆腐:1丁
- 長ねぎ:2本
- 白菜:1/4個
- 春菊:1束
- えのき:1パック
- 卵:2個
- さとう:大さじ2
- しょうゆ:大さじ3
- みりん:大さじ3
- 酒:大さじ2

作り方

1. しらたきを熱いお湯で茹でて、水気を切ります。焼き豆腐は食べやすい大きさに切ります。長ねぎは斜めに切ります。白菜はざく切り、春菊は食べやすい長さに切ります。えのきだけは根元を切り落としてほぐします。
2. 鍋にさとう、しょうゆ、みりん、酒を入れ、中火で熱します。煮立ったら牛肉を加えます。
3. 牛肉の色が変わったら、野菜やしらたき、焼き豆腐を加えます。全体が煮えてきたら、卵を溶いて準備します。
4. 煮立ったら、具材を卵にからめて食べます。

すき焼きは、もともと関西地方で生まれた料理です。現在では日本全国で親しまれていますが、地域によって食べ方や味付けが少し異なります。関東では割下(わりした)と呼ばれる調味液を使って具材を煮込みますが、関西では最初にさとうとしょうゆで肉を焼き、その後に野菜を加えて煮るスタイルが一般的です。

ちなみに、焼き豆腐とは、ふつうの豆腐の両面を火で軽く焼いてあぶり、焼き目をつけたものです。ふつうの豆腐に比べて崩れにくい特徴を持っています。

他にも、すき焼きにはいくつかのバリエーションがあります。

海鮮すき焼き:牛肉の代わりに魚介類を使います。
肉の種類を変える:豚肉や鶏肉で作ることもできます。
季節の具材:季節によって具材を変えると、違った味わいが楽しめます。

すき焼きを上手に作るためのポイント

肉を焼くときは、さとうを先に入れることで、肉に甘みがしっかりとつき、香ばしく焼き上がります。具材を入れた後は、強火で一気に煮立たせてから火を弱めることで、具材にしっかりと味が染み込みます。

すき焼きは、家族や友人と一緒に食べることで、楽しい時間を過ごすことができる料理です。皆さんもぜひ、自分だけのすき焼きを作ってみてください。きっと、おいしいすき焼きが作れるはずです。

■おでん

おでんは日本の家庭料理の一つで、特に冬にぴったりの温かい煮込み料理です。大根や卵、こんにゃく、練り物など、いろいろな具材をだしで煮込んで楽しめます。

おでんに必要な材料

- 大根:1/2本
- 卵:4個
- こんにゃく:1枚
- ちくわ:4本
- はんぺん:1枚
- しらたき:1パック
- 昆布:10cm
- ダシ(昆布と鰹節で取ったもの):1L(1,000cc)
- しょうゆ:大さじ4
- みりん:大さじ3
- 酒:大さじ3
- さとう:大さじ1

作り方

1. 大根の皮をむいて、厚さ2センチほどの輪切りにして、それを半分に切ります。鍋に水と一緒に大根を入れ、10分ほど下茹でします。これにより、大根がやわらかくなり、味が染み込みやすくなります。
2. 卵を固ゆでにし、殻をむきます。こんにゃくは三角形に切って、熱いお湯でさっと茹でて臭みを取ります。しらたきも熱いお湯で茹でておきます。
3. 鍋にだしを入れ、昆布を加えて中火で熱します。お湯がぐつぐつしたら昆布を取り出し、しょうゆ、みりん、酒、さとうを加えて味を整えます。
4. 下茹でした大根、卵、こんにゃく、ちくわ、しらたき、はんぺんを鍋に入れ、中火で煮込みます。30分から1時間ほど煮込むと、具材にしっかりと味が染み込みます。

おでんは、もともと関西地方で生まれた料理です。現在では全国的に親しまれていますが、地域や家庭によって具材や味付けが違います。たとえば、関東では濃いめのしょうゆ味が一般的ですが、関西では薄い味のしょうゆを使ったあっさりとした味付けが多いです。

おでんは、牛すじ、タコ、つみれ(魚のすり身)などで作ることによって多くのバリエーションを楽しむことができます。

おでんを上手に作るためのポイント

具材を下茹ですることで臭みが取れて、ダシの味がしっかりと染み込みます。下茹でとは、使う前に一度茹でておくという意味です。

また、具材をじっくりと煮込むことで、やわらかくなり、おいしさが増します。時間をかけて煮込むほどおいしくなるので、できれば前日に作って1日寝かせるとさらに味が染み込みます。

おでんは、居酒屋、屋台、コンビニで食べることができます。

■きんぴら

きんぴらは日本の家庭料理の一つで、ごぼうとにんじんを使った炒め煮です。甘辛い味付けが白いお米にとてもよく合います。

きんぴらに必要な材料

- ごぼう: 1本
- にんじん: 1本
- しょうゆ: 大さじ2
- みりん: 大さじ2
- さとう: 大さじ1
- 酒: 大さじ1
- ごま油: 大さじ1
- 白ごま: 少し

きんぴらの作り方

1. ごぼうの皮を包丁の刃とは反対側のところで取り、細く切ります。
2. 水に浸けてアクを抜きます。にんじんも細く切ります。
3. フライパンでごま油を熱し、ごぼうとにんじんを中火で炒めます。野菜がやわらかくなったら、酒を加えてさらに炒めます。
4. しょうゆ、みりん、さとうを加えて全体にからめ、弱火で2~3分煮ます。
5. 水分が少なくなったら、火を止めて白ごまを振りかけます。これで完成です。

きんぴらは江戸時代からつづく日本の伝統的な料理で、家庭ごとに少しずつ味付けが違います。きんぴらという名前は、カブキに由来していると言われています。この料理は、特にお弁当のおかずやお酒のおつまみとして人気があります。

辛い味が好きな人は、赤唐辛子を加えることで少し辛いきんぴらを楽しむことができます。また、ごぼうとにんじんに加えて、レンコンやこんにゃくを使うことで、食感に変化をつけることができます。

きんぴらを上手に作るためのポイント

ごぼうとにんじんをしっかり細く切ることで味がよく染み込みます。

強火でも弱火でもなく、中火でじっくりと炒めることで、野菜のうまみを引き出します。

仕上げに白ごまを振りかけることで、香りと食感が加わり、さらにおいしくなります。

■炊き込みごはん

炊き込みごはんは、日本の家庭料理の一つで、ごはんに野菜や肉、魚などを一緒に炊き込むことで、豊かな風味と栄養を楽しむことができます。季節の食材を使うと、さらにおいしくなります。

炊き込みごはんに必要な材料

- 米:2合
- 鶏もも肉:100g
- にんじん:1/2本
- しいたけ:3枚
- 油揚げ:1枚
- ダシ:400ml
- しょうゆ:大さじ2
- みりん:大さじ2
- 酒:大さじ1
- 塩:少し

炊き込みごはん作り方

1. 米を洗い、ざるにあげて水気を切ります。
2. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切ります。にんじんは細く切ります。しいたけは薄く切り、油揚げは細く切ります。
3. 炊飯器に米を入れ、ダシ、しょうゆ、みりん、酒、塩を加えます。よく混ぜたら、鶏もも肉、にんじん、しいたけ、油揚げを上に乗せます。
4. 通常の炊飯モードで炊きます。炊き上がったら、具材と米をよく混ぜて出来上がりです。

炊き込みごはんは、季節や地域によってさまざまなバリエーションがあります。秋にはきのこや栗を使った炊き込みごはんが人気で、冬には牡蠣やカブを使うこともあります。地域によっては、たけのこや山菜、魚のタイを使ったリッチな炊き込みごはんも楽しめます。

魚や貝を使うと「海鮮炊き込みごはん」ができます。

きのこをたっぷり使うことで「きのこ炊き込みごはん」ができます。

季節の野菜をたくさん使うことで「野菜炊き込みごはん」ができます。

また、調味料を変えて和風や洋風、中華風など、異なる風味を楽しむこともできます。

炊き込みごはんを上手に作るためのポイント

具材を同じくらいの大きさに切ることで、均等に炊き上がり、食感も良くなります。

炊き上がったあとは、具材と米をよく混ぜることで、味が均一に行き渡ります。

ダシをしっかりと使うことで、深い味わいが楽しめます。

■親子丼

親子丼は日本の家庭料理の一つで、鶏肉と卵を使った丼ぶり料理です。名前の通り、鶏(親)と卵(子)と一緒に使うことから「親子丼」と呼ばれています。簡単に作れて、忙しい日にもぴったりの一品です。

親子丼に必要な材料

- 鶏もも肉:200g
- 卵:3個

- たまねぎ:1個
- ダシ:200ml
- しょうゆ:大さじ2
- みりん:大さじ2
- さとう:大さじ1
- ごはん:2杯分
- 刻みねぎ:少し

親子丼の作り方

1. たまねぎを薄く切ります。鶏もも肉は食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋にダシ、しょうゆ、みりん、さとうを入れ、中火で熱します。煮立ったらたまねぎを加え、やわらかくなるまで煮ます。
3. たまねぎがやわらかくなったら、鶏肉を加えます。鶏肉に火が通るまで煮込みます。
4. 鶏肉に火が通ったら、溶いた卵を入れます。卵が半熟になるまで煮たら、火を止めます。
5. ごはんを丼ぶりに盛り、上に煮込んだ鶏肉と卵をのせます。最後に刻みねぎを加えて完成です。

親子丼は、明治時代に生まれた料理です。もともとは東京のそば屋で、鶏肉と卵を使った料理が提供されていました。これが親子丼の始まりと言われています。親子丼はそのシンプルさから、家庭料理として広く親しまれるようになりました。

鶏肉の代わりに豚肉を使うと「親子」ではないため「他人丼」と呼ばれる料理になります。「他人」とは、血縁のない人という意味です。

鶏肉と野菜と一緒に煮込むことで「野菜親子丼」ができます。

また、味付けも地域や家庭によって異なり、甘めの味付けや少し辛めの味付けなど、さまざまなスタイルがあります。

親子丼を上手に作るためのポイント

親子丼を上手に作るポイントは3つあります。

1つ目のポイントは、卵がふんわりと仕上がるように、卵は半熟に仕上げること。そうすることで、全体の食感が良くなります。

2つ目のポイントは、ダシの味をしっかりとしみこませることで、鶏肉とたまねぎが美味しくなります。

3つ目は、きざんだねぎを散らして、見た目も鮮やかにすること。

■イカ大根

イカ大根は日本の家庭料理の一つで、イカと大根を甘辛いタレで煮込んだ料理です。イカのうまみと大根の甘みがよく合います。

イカ大根に必要な材料

- イカ:2杯
- 大根:1/2本
- しょうが:1片

- しょうゆ:大さじ3
- みりん:大さじ3
- さとう:大さじ2
- 酒:大さじ4
- 水:300ml

イカ大根の作り方

1. 大根の皮をむいて、厚さ2センチほどの輪切りにします。そのあと、それを半分に切ります。しょうがは薄く切ります。
2. イカは内臓を取り出し、胴体と足をきれいに洗います。胴体は輪切りにし、足は食べやすい大きさに切ります。
3. 鍋に大根と水を入れて、中火で煮ます。お湯がぐつぐつしたら火を弱めて10分ほど煮ます。これにより、大根がやわらかくなり、味が染み込みやすくなります。
4. 別の鍋にしょうゆ、みりん、さとう、酒、水を入れ、中火で熱します。お湯がぐつぐつしたらしょうがを加えます。
5. 大根が煮えたら、煮汁ごとイカを入れた鍋に加えます。再びお湯がぐつぐつしたら火を弱め、イカと大根がやわらかくなるまで20分ほど煮込みます。

イカ大根は、家庭料理の定番で、特に冬に人気のある料理です。イカのうまみが大根にしみ込むことで、深い味わいになります。イカ大根は、日本全国で親しまれている料理で、地域や家庭によって味付けや具材が少しずつ違います。

赤唐辛子を加えると少し辛いイカ大根を作ることができます。

あっさりした味が好きな人は、少ししょうゆを減らして白ダシを加えるとあっさりとした味わいになります。

にんじんやしめじなどを加えると、栄養バランスが良くなり、彩りも豊かになります。

イカ大根を上手に作るためのポイントは3つあります。

1つ目は、大根を下茹でしてやわらかくしておくこと。そうすることで味が染み込みやすくなります。

2つ目は、イカを煮すぎないことです。イカは短時間で火が通るので、煮すぎると固くなってしまいます。

3つ目は、しょうがを加えることです。仕上げにしょうがを加えることで、風味が引き立ちます。

■筑前煮

筑前煮は日本の家庭料理の一つで、鶏肉と根菜類を煮込んだ料理です。栄養バランスが良く、食べ応えがある一品です。

根菜類とは、食べる部分が土の中にある野菜のことです。たとえば、にんじん、大根、ごぼう、レンコン、じゃがいもなどがあります。

筑前煮に必要な材料

- 鶏もも肉:200g
- にんじん:1本
- ごぼう:1本
- レンコン:1節
- しいたけ:4枚
- こんにやく:1枚
- たけのこ(水煮):1本

- さやいんげん: 少し
- ダシ: 400ml
- しょうゆ: 大さじ3
- みりん: 大さじ3
- さとう: 大さじ2
- 酒: 大さじ2

筑前煮の作り方

1. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切ります。にんじんは細く切り、ごぼうは皮をむいて斜めに切ります。レンコンも皮をむいて食べやすい大きさに切ります。レンコンとごぼうは水にさらしてアクを抜きます。しいたけは半分に切ります。こんにゃくは手でちぎり、さっと熱いお湯で茹でておきます。たけのこも食べやすい大きさと形に切ります。
2. 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて中火で炒めます。鶏肉に焼き色がついたら、ごぼう、レンコン、にんじん、こんにゃく、たけのこを加えて炒め合わせます。
3. 具材が全体的に炒まったら、ダシ、しょうゆ、みりん、さとう、酒を加えます。煮立ったらアクを取り、弱火にして鍋のフタをし、約20分煮込みます。
4. しいたけとさやいんげんを加えてさらに10分煮込みます。具材がやわらかくなり、味が染み込んだら完成です。

筑前煮は、もともと福岡県の筑前地方で生まれた料理です。特に、お祝い事やお正月などの特別な日に作られることが多いです。筑前煮は、栄養豊富でバランスの良い料理で、根菜類がたっぷり使われているため、体に良いとされています。

筑前煮のバリエーションをここで少し紹介します。

鶏肉の代わりに豚肉を使うことで、普通の筑前煮とはまた違った味を楽しむことができます。

旬の野菜を使うことで、季節を感じる筑前煮を作ることができます。

しいたけの代わりにしめじやエリンギなどのきのこ類を使うと風味が豊かになります。

筑前煮を作るためのポイント

筑前煮を上手に作るポイントは3つあります。

ポイント1つ目は、具材を同じくらいの大きさ・形に切ることで、煮る時間が均一になり、すべての具材にしっかりと味が染み込みます。

ポイント2つ目は、こんにゃくを手でちぎって使うということです。こんにゃくを手でちぎることで、味が染み込みやすくなります。

ポイント3つ目は、煮込みすぎないように注意し、具材がやわらかくなったら火を止めることが大切です。

■ポテトサラダ

ポテトサラダは日本の家庭料理の一つで、クリーミーなじゃがいもに野菜やハムを加えたサラダです。お弁当や夕食の副菜として人気があります。

ポテトサラダに必要な材料

- じゃがいも: 4個
- にんじん: 1/2本
- きゅうり: 1本
- ハム: 4枚

- ゆで卵: 2個
- マヨネーズ: 大さじ4
- 塩: 小さじ½
- こしょう: 少し

ポテトサラダの作り方

1. ジャガイモの皮をむいて食べやすい大きさに切ります。鍋に水を入れてジャガイモを茹で、やわらかくなったら湯を切り、ジャガイモをボウルに移します。ジャガイモを熱いうちにフォークで粗く潰します。
2. にんじんを小さな角切りにして、さっと茹でます。きゅうりは薄く切って、塩をふってしばらく置き、水気を絞ります。ハムは細切りにします。
3. ゆで卵を作り、殻をむいて粗く刻みます。
4. ボウルに潰したジャガイモ、にんじん、きゅうり、ハム、ゆで卵を入れます。マヨネーズ、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせます。
5. 味を整えて、冷蔵庫で冷やしたら完成です。

ポテトサラダは、もともとヨーロッパの料理が日本に伝わり、日本風アレンジされたものです。昭和時代に家庭で広まり、現在では家庭料理の定番となっています。クリーミーなジャガイモに、さまざまな具材を加えることで、食感や味に変化をつけることができます。

ポテトサラダのバリエーションをいくつか紹介します。

ベーコン: カリカリに焼いて加えると、香ばしい風味が楽しめます。

コーンやグリーンピース: 加えることで、彩りも鮮やかになります。

酸味を加える: ピクルスやレモン汁を少量加えると、さっぱりとした味わいになります。

ポテトサラダを上手に作るための3つのポイント

ジャガイモを潰す加減: あまり細かく潰しすぎず、少し粗めに潰すことで、食感が良くなります。

きゅうりの水気を絞る: きゅうりの水気をしっかりと絞ることで、ポテトサラダが水っぽくならず、美味しく仕上がります。

マヨネーズの量: お好みで調節し、全体がしっかりと混ざるようにします。

今回紹介した日本の家庭料理のほとんどが食べられるお店があります。

それは「大戸屋」と「やよい軒」という2つのお店です。

この2つのお店はチェーン店のため、日本全国にたくさんあります。

どちらも日本の家庭料理をコンセプトにしているので、たくさんの日本の家庭料理を楽しむことができます。

日本を訪れたらみなさんもぜひ行ってくださいね。

「日本の家庭料理」はいかがでしたか。

コメント欄から感想をみんなに教えてください。

今後の動画制作に活かしますので、感想を是非コメント欄から教えてください。

それでは、また別の動画でお会いしましょう。

CoCo壱番屋 (<https://www.ichibanya.co.jp/menu/>)

デニーズ (<https://www.dennys.jp/>)

ロイヤルHOST (<https://www.royalhost.jp/>)

吉野家 (<https://www.yoshinoya.com/menu/>)

松屋 (<https://www.matsuyafoods.co.jp/>)

すき家 (<https://www.sukiya.jp/>)

とんかつ まい泉 (<https://mai-sen.com/>)

とんかつ和幸 (<https://wako-group.co.jp/>)

大戸屋 (<https://www.ootoya.com/>)

やよい軒 (<https://www.yayoiken.com/>)



Japanese-listening-SUSHI

