

Nippon 所藏

2013年、「和食」が
無形文化遺産に！

從日本政府申遺理由，透析日本保存
與傳承文化的手段。

長壽國日本！

その長壽の秘訣

日本の平均壽命為84歲，長壽秘訣源自
平安時代的飲食型態「一汁三菜」。

庶民の美食文化へ
の目覚め

獨步全球的B級美食、居酒屋，
其雛形從江戸時代便開始流行。

グルメ映画や
グルメ漫画

解析風靡全球《宮崎駿系列作品》《深
夜食堂》，如何將和食端上國際舞台？

和食の
四大技法

探究深植日本日常的四大飲食習慣，
體現日式美學。



林潔珏・EZ Japan 編輯部 著

MP3

日本和食 100 献立品。

年末特番！讀解和食的博大奧義

和食文化之真髓 × 常備菜献立帖 × 廚房用語集

展演日本千年飲食文化風景



Nippon所蔵

日本和食献立100品

CONTENTS



Chapter 1 和食—究極の食文化

讀解日本：感時應物之和食根本

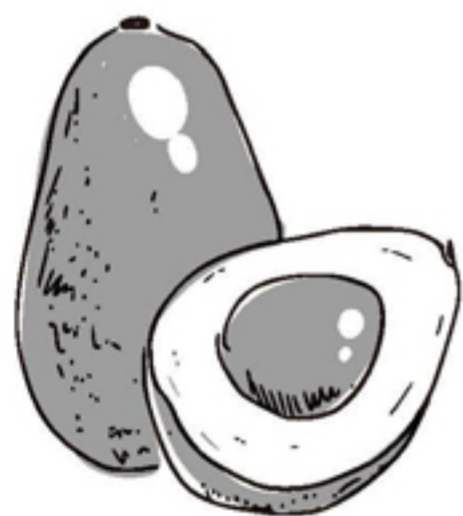
- 05 〈專欄〉精進料理、本膳料理、懷石料理、會席料理、郷土料理五大發展與分流
- 08 〈專欄〉日本食文化起源「江戸時代」
- 10 〈專欄〉和食的基本形「一汁三菜」
- 12 〈專欄〉年中行事傳統料理
- 14 〈專欄〉旬之味
- 16 〈報導〉決定！和食入選為非物質文化遺產

獨佔日本：新興飲食文化

- 18 〈專題〉居酒屋文化
- 20 〈專題〉站著餐飲文化
- 22 〈專題〉迴轉壽司文化

日本視野：舌尖上的電影、漫畫美食

- 24 〈特報〉宮崎駿系列作品
- 26 〈特報〉深夜食堂
- 28 〈特報〉武士的菜單
- 30 〈特報〉小野二郎：壽司夢
- 32 〈特報〉海鷗食堂
- 34 〈特報〉孤獨的美食家、妙廚老爹、料理仙姬、信長的主廚



Chapter 2 和食—こだわりの技と粹

- 37 基本 I 調理 5 技法
- 39 基本 II 擺盤
- 41 基本 III 食器
- 44 基本 IV 禮儀



Chapter 3

和食—常備菜の献立帖



小菜

- 47 納豆
- 49 沖繩風炒苦瓜
- 52 肉燥味噌白蘿蔔

米料理

- 54 咖哩飯
- 56 蛋包飯
- 58 壽司捲
- 61 烤魚定食
- 62 飯菜
- 65 鰻魚飯
- 67 日式飯糰
- 69 茶泡飯
- 71 親子丼
- 74 散壽司
- 75 日式便當

吸物

- 77 味噌湯
- 79 土瓶蒸

刺身

- 82 生魚片

麵類

- 84 烏龍麵
- 86 冷麵線
- 88 蕎麥麵
- 90 沾汁麵
- 91 拉麵

鍋料理

- 92 壽喜燒
- 93 涮涮鍋
- 95 關東煮

揚物

- 98 天婦羅
- 100 日式煎餃
- 103 可樂餅
- 105 和風炸雞

燒物

- 107 日式煎蛋
- 109 鏽鏽燒
- 111 串燒
- 113 章魚燒
- 114 燒肉
- 115 日式豬排
- 118 御好燒

煮物

- 121 馬鈴薯燉肉
- 123 和風漢堡排
- 126 和風高麗菜捲

蒸物

- 128 茶碗蒸

和菓子

- 130 茶菓子
- 132 萩餅
- 135 蘋果金團
- 137 泡芙
- 138 日式刨冰
- 140 糯米丸子

用語集

- 142 食材、調理道具
作法、度量衡表
形容詞



All material is property of Heliopolis Culture Group. Reproduction in whole or part without written permission is prohibited. Copyright © 2015 HELIOPOLIS CULTURE GROUP. All right reserved.

◎ 版權所有 翻印必究
◎ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

日本和食献立 100 品：Nippon 所藏日語嚴選講座 / 林潔珽、EZJapan 編輯部作。-- 初版。-- 臺北市：日月文化，2015.11
144 面；21×28 公分。- (Nippon 所藏；3)
ISBN 978-986-248-506-4 (平裝附光碟片)

1. 日語 2. 讀本

803.18

104019541

ISBN	定價	初版	印刷	傳真	電話	總經理	郵撥帳號	網址	客服信箱	傳真	電話	地址	製作	出版	財務顧問	法律顧問	副總經理	總編輯	發行人	錄音後製	內頁排版	錄音	編輯團隊	責任編輯	企劃	作者
9 789862	350元	2015年11月			(02) 291517212	禹利電子分色有限公司		www.heliopolis.com.tw	service@heliopolis.com.tw	(02) 270816157	(02) 270815509	臺北市信義路三段151號8樓	EZ叢書館	日月文化出版股份有限公司	高威會計師事務所	建大法律事務所	王彥萍	林慧美	洪祺祥	純粹錄音後製有限公司	健呈電腦排版股份有限公司	今泉江利子	王彥萍、鄭雁聿、楊于萱、蕭瑋婷	鄭雁聿	鄭雁聿	林潔珽・EZJapan 編輯部

日本料理

五大類的

起源和演進

ごしゆ にほん りょうり きげん へんせん
五種の日本料理、その起源と変遷

文 / 林潔珏 日文翻譯 / 水島利惠 01
圖 / 小龜

01 精進料理

精進料理とは、菜食料理のことである。もともと「精進」とは仏教用語で、雑念を除き、一心に修行するという意味があり、鎌倉時代に中国に留学していた僧の道元、榮西によって確立されたと言われている。仏教の不殺生の戒律に基づき、野菜、穀物、海藻、豆類等の植物性の食材のみを使って作る料理だ。最初は禅寺の僧侶の食事として出されていたが、後になって徐々に民間に広まり、淡泊な味のおかずをもっとおいしくするために、湯葉、厚揚げ、納豆、味噌などの多様な加工食品が発展し、調味料や調理法は、後の日本料理の発展に大きな影響を与えた。

精進料理

精進料理相當於素菜，「精進」原為佛教用語，意指屏除雜念，一心修行，據說是在鎌倉時代前往中國留學的僧侶——道元、榮西所確立。基於佛教不殺生的戒律，只用蔬菜、穀物、海藻、豆類等植物性食材做料理，最初供禪寺僧侶食用，後來逐漸擴展至民間。為了讓清淡的菜餚更添滋味，也發展出豆皮、油豆腐、納豆、味噌等多樣的加工食品、調味料和烹調方法，對往後日本料理的發展極具影響。



精進料理

02 本膳料理

本膳料理は、室町時代の武士階級における儀礼的な料理で、料理に儀式的な意味合いを備えているのがその特徴である。配膳にしろ食べる順序にしろ、礼儀が重んじられており、日本料理の中で最も正式な形式の料理である。本膳料理の食べ進め方は、まず料理が並べられた四角い机「膳」が、決まりに従って客の前に置かれる。一汁三菜を基本とし、招待した人や宴の場面によって、二汁五菜、三汁七菜、三汁十五菜など、膳の数や料理の品数が定められるが、料理の品数は必ず縁起がいいとされる奇数でなければならない。本膳料理は明治時代になると徐々に廃れていき、今では慶弔や成人の儀式、祭典の儀式などでしか見られなくなった。しかも、その多くは本膳料理を簡単にした会席料理で、今では最もよく見られる宴会の料理である。

本膳料理

本膳料理源自室町時代武士階級の儀式料理。料理具有儀式作用為其特徵。不論是配膳、食用順序都有講究的禮法。為日本料理中最正式的形式。本膳料理的進食方法是先將放置料理的四方形小桌「膳」，按規定放在賓客面前。一汁三菜為基本。視招待與場數大小增加膳的數量與料理品數。如二汁五菜、三汁七菜、三汁十五菜。但菜數一定是奇數。表吉祥。本膳料理於明治時代日漸衰微。現今只有在婚喪喜慶、成年禮、祭典儀式才可看到。並且多是本膳料理簡化後的會席料理。也是目前最普遍的宴會料理。



03 懷石料理

懷石料理は、茶道の創始者千利休が茶会の席で、空腹時にお茶を飲むのを遅く、胃腸を守るために作られた料理が起源とされており、「懷石」とは、禅僧が懐に入れ暖めておいた石で、しばらく肌や寒さをしのいだことよりつけられたといわれている。伝統的な懷石料理は、ご飯、味噌汁、向付（刺身）、椀盛（煮物）、焼き物という一汁三菜だけのものだった。しかし、世の中の移り変わりに伴って現在の懷石料理の品は更に豊富になり、基本である一汁三菜の他に、揚げ鉢（炊き合わせ）、吸物、八寸（前菜）などの品が加えられ、現在において懷石料理は、豪華な料理の代名詞となっている。

懷石料理

懷石料理源起茶道創始者千利休在茶會時，為避免空腹飲茶以保護腸胃而製作的料理。「懷石」據說是取自禪僧在懷中放入溫熱的石頭來暫時應付飢寒而得名。傳統的懷石料理只有飯、味噌湯、向付（生魚片）、碗盛（煮物）、烤物一湯三菜。隨著世代更迭，現今懷石料理的菜色變得更加豐富。除了基本的一湯三菜，還增加了預鉢（綜合燉菜）、吸物、八寸（前菜）等菜色。懷石料理已成豪華料理的代名詞。



04 会席料理

会席料理は、俳諧の席の後で楽しまれる料理で、江戸時代の文政年間流行し始めた。会席料理は本膳料理のように儀礼的な形式を重視しているものではないので、食べ方も自由で、気楽に料理の味を楽しめるのが最大の特徴である。会席料理の内容は先付（前菜）、椀物（吸物）、向付（刺身）、鉢肴（焼物）、強肴（煮物）、止め肴（酢の物または和え物）、それにご飯や味噌汁、漬物が付く。更には揚げ物や蒸し物または鍋物が出ることもあり、会席料理をなおいっそう豪華で豊かなものとしている。

また、懐石料理と会席料理の日本語の発音は同じであるが、実際における意義はそれぞれ違う。懐石料理はお茶の席でもっとお茶をおいしく味わうためのものであるが、会席料理はお酒を楽しむための料理である。しかし、現在では食べる人も混同してしまっており、料理店でさえ区別がされなくなってしまった。

会席料理

會席料理是俳人在聚會後享受的料理。在江戸時代文政年間開始流行。會席料理不像本膳料理一樣注重禮儀形式。吃法自由。以輕鬆的方式享受食物的美味為最大的特點。會席料理的菜色有先付（前菜）、椀物（吸物）、向付（生魚片）、鉢肴（燒物）、強肴（煮物）、止め肴（醋物或涼拌）、搭配白飯、味噌湯、醬菜。甚至有些會再加上炸物、蒸物或鍋物。使之更為豪華、豐盛。

此外，懷石料理和會席料理的日語發音雖然相同，但實際意義各有不同。懷石料理是為了讓茶席起來更美味，而會席料理是為了享受酒的料理。不過現今不僅吃的人混淆，就連餐廳也不加以區別了。



05 郷土料理

日本の国土は南北の縦に長いので、気候の差も大きく、寒流と暖流の流れが気温を左右することから、各地方の風土条件も異なっており、産出されるものも多様性に富んでいる。調味料や食材において、その地の条件に合った特色ある郷土料理が発展し、例えば、北海道のちゃんちゃん焼き（地元特産の鮭を使用）、青森のじゃっぱ汁（魚の骨や頭などのアラと野菜を煮込んだ汁）、会津の山椒漬（ニシンを漬けた加工品）などがある。先人の知恵が受け継がれた郷土料理は、無形文化財にもなっている。

郷土料理

日本国土南北縱長，氣候差別大，又有寒流、暖流流經而左右氣溫，以致各區域的風土條件迥異，豐富了物產的多樣性。調味料、食材因地制宜發展出各具特色的鄉土料理。像北海道的鱈魚燒（食材取自當地特產鮭魚）、青森的雜把湯（魚骨、魚頭和蔬菜煮成的湯）、會津的山椒漬（用鱈魚醃漬的加工品）等等。承襲先民智慧的鄉土料理，亦是無形文化財。

07 和食的基本形

一汁三菜



一汁三菜

起源と発展

文献としての明らかな明記はないが、平安時代の食事風景が描かれた絵巻物から、当時既に「一汁三菜」の食事形式があったことがうかがえる。もう一つの説として、「一汁三菜」の始まりは、鎌倉時代、禅寺において採られていた「一汁一菜」の質素な食事形式（来客があった時には「一汁二菜」になる）が変化し、このような食事形式がしばらくすると一般の人々の間にも広がり、次第に伝統的な日常の食事形式へと変わっていったのではないかとされている。現在、日本の食事は外国からの影響を大きく受けているが、例えばカレーライスのように和洋折衷の洋

食もあり、一般的なカレーライスの白いごはんの横に福神漬が添えられているのも、伝統的な「一汁三菜」の影響を受けているといわれている。

栄養バランスの重視

「一汁三菜」という基本の形式を重視する以外に、「一汁三菜」は甘味、辛味、酸味、塩味、苦味の「五味」、赤、緑、黄、白、黒の「五色」、焼く、煮る、揚げる、蒸す、切る（生）の「五法」、この三大原則に基づいて作られる料理で、同じような味付けや彩り、調理法が重ならないように作られる。この五味、五色、五法の概念は中国の「陰陽五行」の思想から来たといわれているが、そもそも陰陽五行とは、自然界にある全てのものは「陰」と「陽」に分けることができ、自然界は「金」「木」「水」「火」「土」の五つの要素で成り立っているという思想である。



一汁一菜



和食の基本——「一汁三菜」

文／林潔珺 日文翻譯／水島利恵
圖/shutterstock

「一汁三菜」とは？

「一汁三菜」とは、和食の基本で、懐石料理や本膳料理、精進料理の基本となる構成のことである。また、いわゆる「一汁三菜」とは、ごはんや漬物を除く、汁物一品、おかず二品（主菜一品＋副菜二品）で構成された献立のことをいう。

何謂「一汁三菜」？

「一汁三菜」（一湯三菜）是和食の基本。也是懷石料理、本膳料理、精進料理（素食料理）構成的基礎。所謂的一汁三菜是指除了天飯、醬菜之外，再加上一道湯品（三品類）、「一湯三菜和」道品類（茶構成的某物組合）。

起源和演進

雖然文獻上沒有明確的記載，但根據源朝平安時代飲食博覧の書卷也可知，「一汁三菜」的飲食形態在當時已出現。另有一說，「一汁三菜」最初是鎌倉時代的禪寺所採用的一種簡樸飲食形態「一汁二菜」（粥、菜、湯、茶、餅、切（生食）的「五法」三大原則料理，並避免同樣調劑、顏色、烹調方法的重複。據說五味、五色、五法的概念來自中國的「陰陽五行」思想。陰陽五行係指自然界中，所有的某物都可分成「陰」或「陽」，而構成由「水」、「火」、「土」之五行。

注重營養均衡的陰陽五行概念

除了基本形式之外，「一汁三菜」依據甜、酸、鹹、苦、辛的「五味」、紅、綠、黃、白、黑的「五色」、燒、煮、炸、蒸、切（生食）的「五法」三大原則料理，並避免同樣調劑、顏色、烹調方法的重複。據說五味、五色、五法的概念來自中國的「陰陽五行」思想。陰陽五行係指自然界中，所有的某物都可分成「陰」或「陽」，而構成由「水」、「火」、「土」之五行。

主菜副菜之說

主菜多採用富含蛋白質的魚、肉、蛋、豆腐等食材。這些食材可視為「陽」。而副菜於「陰」的蔬菜則多採用富含維他命、植物質或食物纖維等營養素的青菜、蘑菇、菇類、海藻類、豆類等食材。如此均衡的營養搭配，可說是非常理想的組合。至於味調適宜的季節，一樣是應用陰陽協調的理念。例如白飯多會搭配味道較濃的味噌湯，而酒味醇厚的茶和壽司，則會附上清淡的湯品。另外，像是運用鹽醃味的魚類，通常搭配較濃的湯品，而有加鹽調味魚類則使用清淡的高湯料理，亦是同樣的道理。

營養均衡、味道適宜、分蘆蘆中，這些正是和食最大的魅力，也是它伴隨和食漸漸的對美觀和食有極高評價的原因。

10 非物質文化遺産

和食

05



無形文化遺産—和食

文/林潔珺 日文翻譯/水島利惠
圖/shutterstock

「無形文化遺産」とは？

「無形文化遺産」とは、主に表現芸術、儀式及び祭礼行事、伝統工芸技術等、また人文歴史や生活と密接に関わる無形の文化が対象とされ、遺跡、自然、建築物などを対象とする「世界遺産」や、書物、絵画などを対象とする「ユネスコ記憶遺産」と並んで、国際連合教育科学文化機関（ユネスコ）の三大遺産の一つである。

和食が選ばれた理由は？

無形文化遺産保護条約が採択された当初は、民族芸能、祭礼、伝統技術といったものが対象とされていたが、2010年よりその対象が「食」のジャンルにまで広がった。「フランスの美食術」「地中海の伝統料理」「メキシコ料理」「トルコの伝統料理」に続き、2013年12月1日に「和食—日本伝統の食文化」として、正式に和食が無形文化遺産の一覧表に記載された。先代から受け継がれてきた食文化は、大自然を敬うという日本人の精神をよく表している。

何謂非物質文化遺產？

「非物質文化遺產」主要是指表演藝術、節慶活動、傳統工藝技術等、與人文歷史、生活有密切關係的無形文化為對象。和以遺址、自然、建築物為對象的「世界遺產」、及以文獻、繪畫等為對象的「世界記憶遺產」、並稱聯合國教育科學文化組織的三大遺產項目。

和食被選入的主要原因？

非物質文化遺產保護條約之初，主要以民俗藝術、樂舞、傳統技藝為對象。至2010年擴展至「食」領域。繼「法國美食術」「地中海傳統料理」「墨西哥料理」「土耳其傳統料理」後，和食也在2013年12月1日，以「和食—日本傳統的飲食文化」正式登記到非物質文化遺產名錄。歷代相傳的飲食文化，深切體現了日本人敬重大自然的精髓。

日本政府提出申請時，將和食的特徵歸納為如下四點：

01 多種新鮮的食材與對食材原味的尊重
日本國土南北狹長，而呈環

01 多用新鮮食材とその持ち味の尊重
日本の国土は南北に長く、十分な雨量もあり、四方が山に囲まれ、更に寒流と暖流が交わるという、非常に恵まれた自然環境にあるため、各地には様々な食材が豊富に揃っており、食材本来がもつ味を引き立たせる調理技術や調理道具が発達している。

02 栄養のバランスに優れた健康的な食生活
「汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは、栄養のバランスの面で、最も理想的だといわれている。また、食材のもつ「うま味」を有効に利用することで、動物性脂肪の摂取を抑え、日本人の長寿と肥満防止に大きな効果をもたらしている。近年、和食が無形文化遺産に登録されたことを受け、人々の食に対する健康志向が高まりをみせていると、メディアも報じている。

03 自然の美と四季の移ろいを表現
和食は、準備するところから食するに至るまでの、それぞれの段階において、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのが大きな特徴である。季節の草花、木の枝や葉などで料理を飾ったり、季節に合ったしつらえを整えたりし、食事を楽しむのと同様に、季節の盛り成す美を十分に感じ取ることができる。



04 正月などの年中行事との密接な関わり
日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に結びついて発展してきた。人々は自然から「食」という恩恵を受け、共に食事をする時間を過ごすことにより、家族や地域の人々との間にある絆を深めてきたのである。





立ち飲みの日
日本で名の知れたプロ
ガールズバンド、若田信子
の二人が発起し、日本記念
日協会が、11月11日
を「立ち飲みの日」として
制定するよう申し入れをし
た。申請の理由は、数字の
「11」と「1」が揃って並ん

でいるのが、人が集まって立ち飲み
をしている姿と似ているからだ。そ
のイメージと、立ち飲みが精神とが
ぴったりと合い、2010年に申請が
成功してからというもの、イベント
を開催する人は、毎年激増している。
古い飲食の習慣は、記念日というも
のを通して後世に伝わり、祖先の生
活の知恵を現代人に教えてくれてい
るようである。



12 站著 食飲

立ち飲み、立ち食い



文/EZ Japan 編輯部 日文翻譯/水島利惠
圖/shutterstock

立ち飲み、立ち食い
いっぽうは

「立ち飲み」「立ち食い」とは、
立ったまま飲んだり食べたりする
ことで、席がなく、簡便である簡単
なテーブルの上で食べ物を食べる
飲食するスタイルのことである。
小さいスペースでよく、店の内装
も簡単に、多くの店舗を雇わな
くてもいいなどの理由から、価格も
一般の店より安く設定され
ている。毎日の生活に忙しい都
会で働くサラリーマンから学生、
立ち飲食店は、便利でリーズナ
ブルなところであり、あきらかに見
られる立ち飲み、立ち食いの店は、
都会の片隅に建ち並び、街に独特
の風情を添えている。

立ち飲み、立ち食い
この歴史

立ち飲み、立ち食いの習慣は、
江戸時代まで遡る。これには二
つの説があり、一つは、当時の店
を営んでいた店主が、営業が終

わった後に、立ったまま居座りては
んを食べていたため、若しくは、江
戸の人々は、せつかさでさっぱりし
た性格だったから、のびのびとした
飲食形態が生まれていったという説
だ。もう一つの説は、当時酒売り
で酒を売っていた酒屋は、酒を飲
客が便利なように、店頭でも酒が飲
める簡単な場所をつつたという説
だ。また、立ち飲み、立ち食いの呼
び方である「角打ち」とは、酒屋の店先で
立ちながら飲む「升酒」①から派生
した言葉である。

①「升酒」は、ガラスコップに酒を
注ぎ、おぼろげに飲む。木製の
酒樽の口の部分で飲む。角打ち
角打ちとは、角打ちの酒の口さ
けい酒を飲むの意。



何謂站著飲食？

日文裡「立ち飲み」「立ち食い」
指的都是站著飲食，是種不設座位、只
有在簡易桌子上放食物的飲食形態。由
於需求空間小、設備簡單、不用多名
店員等因素，價格相對於有座位的店
便宜。對於每天生活步調緊湊的大都會
上班族來說，站著飲食既方便又划算，
隨處可見的站著飲食店林立於大城市
各個角落，為街道特有的景象。

站著飲食的歷史？

站著飲食最早可追溯到江戸時代，
站著飲食的習慣有兩種說法，一種說法
是當時酒運到港結束營業後，會直接
在攤位上站著吃東西，或許是江戸人熱
性子又豪爽之故，逐漸形成的一種飲食
型態；另一種說法則是當時賣酒的酒
是調斤賣酒，為了方便酒客飲用而在店
頭設置簡單空曠酒席。另外，站著飲
酒的另一個說法「角打ち」，即是從在
酒屋店頭直接買「升酒」①而延伸出
的用語。

站著飲食日

由日本知名的部落客藤原法仁和演
田信子兩人共同發起，向日本紀念日協
會提出將11月11日制定為「站著飲食
日」。申請的理由為數字「11」和「1」在
一起就好像一群人站著喝東西，簡單和
站著飲食的精神契合。自2010年中開始
成功後，響應活動的人數每年不斷增加。
一個古老的飲食型態，透過紀念日得以
流傳下去，使後人見證者祖先的生活習
慣。

15 深夜食堂

深夜食堂

用平民料理守護著深夜未歸的人們
黑暗中一處溫暖驛站

深夜、まだ家路へ着かない、人たちらを遊べてくれる家庭料理、暗闇の中に灯る一軒の温もりの宿

文／伍陸芝 日文翻譯／水島利惠
圖／天馬行空提供



「食堂」というのは、人々が集まって食事をする場所のことだ。歴史が始まって以来、人類は団体生活をし、毎日生きるために必要な食糧を口にしてきた。ただ栄養を吸収する行為であった飲食が、人間同士の交流を通して、次第に豊かな歴史や文化を生み出すものへと変わっていったのだ。食堂という存在は、日本文化の縮図であるといえるだろう。

安部夜郎の「深夜食堂」は、食文化の集大成ともいえる作品で、日本の食堂にある定番料理をストーリーと共に説明してくれている。毎回登場する人物は、それぞれに人生の悩みがあり、読者は物語を読み進めていくうちに、自然と喜怒哀楽が湧いてき、感情移入をしてしまうこともあるかもしれない。大人になり社会に足を踏み入れた後の、複雑に入れ混ざる感情を「深夜食堂」だが、繊細な心情の描写が我々の心を癒してくれる。

市場に出され大きな反響を呼んだ「深夜食堂」は、すぐにテレビドラマ化され、その後映画化もされた。こんなにも人々を引きつけた要素は、実写化された物や人でも、音声でもなく、生き生きと映し出される映像にある。この世界の片隅に、本当にこんな場所があるような気持ちになり、おいしい料理が、人生のこの瞬間を平らにしてくれるのだ。

「深夜食堂」の劇場版は、原作の中には登場していない人物や、みんなが興味をもっているマスターの私生活の様子を加えるなど、新しい要素を取り入れられており、更には2012年に世界を激震させた福島原子力発電所の事故を話の中に取り込み、被災で心に傷を負った人がその苦しみから抜け出すまでの過程、また、あるボランティアが自ら志願して人々を助けたいと思う気持ち、背景にある現実などに迫っている。これらから、「何事も表面だけを見てはいけない」というメッセージが届けられ、この出来事を違った角度から見た時、まるで頭を殴られたような衝撃が走るのだ。

「深夜食堂」の一番の見どころは、「一品の料理しか出てこない」というところだ。原作にしろドラマの中にも、出てくる料理はたくさんあるが、劇場版としてスクリーンに現れた料理は、「ナポリタン」「カレーライス」「とろろご飯」の三品で、これらはどれも定番の日本料理だ。カレーは、明治時代にイギリスから伝わった後、日本人に深く受け入れられ、日本の食文化と融合してから様々な料理が作られるようになった。日本料理としてのカレーライスは、濃縮された牛肉が入っていることから、他の国のカレーと比べて辛さが控えめで、甘みが強いのが特徴であり、お年寄りでも子供でも、どちらの味覚にも合うカレーライスは、日本の国民食となった。ナポリタンもカレーライスと同様、海外から伝わったトマトソースやパセリから独自に作り出された料理だ。バブル時代以前の昭和の日本では、喫茶店や食堂などならどこにでもあるメニューで、家庭でもまた簡単にできる料理として作られるなど、幅広く庶民のこころを占めてきた。出てくる料理に対して興味を湧かせてしまうところが、「深夜食堂」の最も面白い部分なのだ。調べたり探したりと、料理のうんちくを調べながら、ちょっとその料理を食べてみることもできるだろう。



「食堂」在日文中，是指人們聚集用餐的地方。人類自有歷史以來就過著團體生活，每天不斷地攝取用以維生的糧食。經過人們彼此間的交流，飲食由單單攝取營養的行為，逐漸衍生成富有歷史與文化的產物。食堂的存在，也可說是日本文化的縮影。

安部夜郎的《深夜食堂》更是食文化集大成之作。《深夜食堂》可說是將日本食堂的經典菜色做了最佳詮釋的一部作品。每集出現的人物各有其人生煩惱，在細問細答中隨著劇情起伏感觸，或代入個人情緒，紙頁間散發出一種成人踏進社會後的百感交雜，瀟灑情感的描寫擊中了你的內心。

推出後便受到極大迴響的《深夜食堂》隨即改編成電視劇，而後是電影。原本吸引讀者的元素都因為動態影像與聲音而更顯生動，讓人相信著世界上真有這麼一個角落，能藉由美食讓平凡人生路上的細微，《深夜食堂》電影版加入了原著當中沒有的人物，令人好奇的老闆私下樣貌等全新元素，更將2012年

震盪世界的福島核災安插進劇情當中，探討災民靈魂傷痛的心路歷程以及某些志士自願幫忙其實心願可滿的背後真相，藉此傳達「凡事不能只看表面」的反思，嶄新的角度彷彿揭開了另一層正面衝擊。

而說到《深夜食堂》的最大賣點，無非是一道道美食佳餚。曾出現在原著與電視劇裡的菜色何其多，這次有幸登上電影版大螢幕的是「拿破里義大利麵」、「咖哩飯」和「山藥泥蓋飯」。三者都是日式料理中各顯一方的經典。咖哩在明治時代由英國傳入後深受日本人喜愛，與日本食文化結合後又演化出各式特色料理。日式咖哩因為加入濃縮果泥，與他國咖哩相比辣度較低且甜味較重。老少咸宜的甜味咖哩飯雖然成為日本國民美食，和日式咖哩飯一樣，拿破里義大利麵是結合了國外傳入的番茄醬和義大利麵，獨創出的料理。在泡沫時期前的昭和日本，咖啡廳、食堂等隨處都可得到，在家庭中也極易烹調，一口氣躍升成為國民美食。《深夜食堂》最大的貢獻便是勾起人們對這些美食的興趣，進而去探索其精深，在求知的同時亦求得以一嚐吧。



天馬行空發行

文／余麗成 日文翻譯／水島利惠
圖/shutterstock

「料理漫画（グルメ漫画）」とは、プロフェッショナル、職人漫画の中のジャンルの一つで、1970年代に人気が出て以来、すでに60年の歴史がある。日本料理を沿革から話すと、精進料理、本膳料理、懐石料理など、それらの歴史はどうしても面白味に欠けるが、「領長のシエフ」のような架空の歴史漫画としてなら、遠征に面白さが生まれてくるだろう。

戦国時代にタイムスリップした主人公「ケン」は、織田信長のメインシエフを任せられることになってしまう。ケンには、現代料理の調理方法からヒントを得て、信長を取り囲む政治や軍事的な課題を、歴史の軌跡に沿って、一つ一つ解決していく。

「おせん」は、作者きくち正太が料理漫画という名を借りて、伝統的な日本の「粋」の美学を改めて描いている王道漫画だ。日本料理は「雑炊」「炊」にこだわり、茶道では「一期一会」の概念を以て、誠心誠意お客様をもてなす。料理人は、料理を眼

で愛せよと、作者きくち正太が料理漫画という名を借りて、伝統的な日本の「粋」の美学を改めて描いている王道漫画だ。日本料理は「雑炊」「炊」にこだわり、茶道では「一期一会」の概念を以て、誠心誠意お客様をもてなす。料理人は、料理を眼



で愛せよと、作者きくち正太が料理漫画という名を借りて、伝統的な日本の「粋」の美学を改めて描いている王道漫画だ。日本料理は「雑炊」「炊」にこだわり、茶道では「一期一会」の概念を以て、誠心誠意お客様をもてなす。料理人は、料理を眼



で愛せよと、作者きくち正太が料理漫画という名を借りて、伝統的な日本の「粋」の美学を改めて描いている王道漫画だ。日本料理は「雑炊」「炊」にこだわり、茶道では「一期一会」の概念を以て、誠心誠意お客様をもてなす。料理人は、料理を眼



で愛せよと、作者きくち正太が料理漫画という名を借りて、伝統的な日本の「粋」の美学を改めて描いている王道漫画だ。日本料理は「雑炊」「炊」にこだわり、茶道では「一期一会」の概念を以て、誠心誠意お客様をもてなす。料理人は、料理を眼



舌尖上的 動漫 美食

漫画で味わうグルメ

19



料理漫画は専業、職人漫画の其一文本種類、白1972年發展以來已有50年歴史。談到日本料理的沿革、從精進料理、本膳料理與懷石料理的歷史不免乏味，但若從《信長的主廚》這個架空歷史漫畫來玩味可就趣味橫生。主角「健」穿越時空到日本戰國時代，在擔任織田信長的主廚時，運用現代料理的調理方式，隨著歷史軌跡一一解決了信長有關政治及軍事難題。

「料理仙臺」是作者菊地正太假「料理漫畫」之名、行推廣傳統日本「粋」美學之實的藝道漫畫。日本料理講究純粹、當令、聽茶道中「一期一会」的概念帶著誠意款待客人，他們重視將食物擺放在盤中時的色彩、平衡和立體感，以及上菜時機的巧妙來調和料理、器皿之間的關係。

除了文化的題材，料理更是與「社會」相結合。《孤獨的美食家》透過貿易商五郎的行腳，走遍日本鄉野城鎮，尋覓連在地人都不見得發現的地道美食。他體現出社會學家班雅明（Benjamin）筆下巴黎拱廊街的漫遊者（Flâneur），不僅藉由抽空的閒暇來觀看外界不斷流逝的時間速度，更在置身於靜態的店中來觀察人們對於料理的反應。對於像東京秋葉原從電器街轉為動漫街的城鎮演進特有描繪，也非常

慎重地選擇作為題材的店家。有趣的是《孤獨的美食家》更像是現今臉書、部落客的美食文獻，尤其在改編的電視劇當中，劇組現地挑選出漫畫中類似的店面，觀眾甚至有機會按圖索驥找到美味。

此外，若不想像五郎一樣三餐老是在外，推薦連載三十年的《妙廚老爹》。透過每回必附的食譜，一起與主角岩崎一味與其家人依樣畫葫蘆做家庭料理，並在漫畫漸移默化教誨的過程中，理解料理如何揉合與家庭之間的關係。

融合歷史、文化、全球化、社會、家庭等多元化的主題，讓料理漫畫成為當代漫畫不可缺少的部分。即使無法多透當中的生活百態，亦可體會料理職人試著傳達的鮮味！



日本 の 器

にほん
うつつわ

日本の食器



12

文 / 林潔珏 日文翻譯 / 水島利恵

圖 / shutterstock

和食には、お客さまに対する心からのおもてなしの気持ちがその根底にある。細かなところにまでこだわるという日本人の気質から、その美意識は生活の中に存分に現れている。日本には多くの種類の器があるが、これらは洗練された文化と密接な関係にあり、多くの逸品や、多種多様な器を全て理解するのは容易いことではない。ここでは、まず器の種類、用途、素材から見ていくことにしよう。

和食の根本著重在對人的精心款待，而日本人細緻膩講究的性格，充分地在生活中展現對美的意識。日本食器種類繁多，和其精緻文化有著密切的關係，面對琳瑯滿目、多姿多采的食器，並不容易全盤了解，這裡先從食器的種類、用途、材來一探究竟。

種類と用途

日本の食器を大きく分けると、「碗」（木製であれば「椀」、陶磁器製であれば「碗」と表記される）、「皿」「鉢」「箱」「鍋」「膳」「盆」などの種類に分けられる。碗を例に挙げると、用途によってそれぞれ独自の形と名称があり、飯碗、汁椀、茶漬茶碗、蓋付き飯碗、煮物碗、蒸し碗（茶碗蒸しなどの碗）、抹茶碗などがある。

種類與用途

日本食器大致可分成「碗」（若為木製品，日文標示為椀，陶磁器則為碗）、盤子、鉢、箱（盒）、鍋、膳台、托盤等種類。例如碗類，視用途有獨特的造型和名稱，如飯碗、湯碗、茶泡飯碗、蓋飯碗、煮物碗、蒸碗（如茶碗蒸、土瓶蒸的碗）、抹茶碗等等。



じゅうばこ
重箱

一種二層至五層不等・附盒蓋的飯盒・盛裝料理用於節日等慶祝之用。

ちゅうかどざら
長角皿

一種長型器皿，因方便盛裝角類，多用於燒物料理。

ぼん盆



托盤用於傳遞食物。

ざる



一種用竹子編的平底盛裝器皿，因透氣性好，常用盛裝涼菜類、乾果等食物。

ぜん膳



盛裝一人份料理的小桌子。

わん 碗 / 碗 (蓋付き)

はんわん めしわん
飯碗 / 飯碗にもわん
煮物碗

大號分為飯碗、湯碗、煮物碗三類盛裝食物，同樣盛裝食物的鉢，比飯碗深，又比碗開口大而淺些，常用於盛裝甜點。

とんすい
呑水

是由中文「湯匙」演變而來，因此仍舊保留匙的影子，是種有把手的器皿，多用於盛裝醬汁。

ちゅうづけばち
向付鉢

多用於盛裝、醬物或涼拌類小菜。

しるわん
汁碗かしはち
葉子鉢ふねがたりき
舟型盛器

船造型的盛裝器皿，多用於精緻料理。

すしげた
寿司下駄

一種木製盛裝生魚片的小桌子，亦稱作「寿司台、寿司盛台」，而壽司師傅慣以「ゲタ」稱之，沒有腳的又稱「盛り板」。

更に皿を見てみると、その種類の多さに目がくらむかもしれない。大きさを分けるなら、8寸~1尺（1尺=10寸、1寸=3.03cm）のものは「大皿」に分類され、「大皿料理」（数人分の料理が盛られた料理）で使用する皿にあたる。また、よく数種類の前菜を盛るのに使われるのが、「八寸皿」だ。中皿の大きさは、約5寸~7寸の間で、よく一人分の料理を盛るのに使われる。また、様々な形のものがあり、基本の丸型のものだけでなく、瓦型、扇型、八角形、半月型、台形など、その種類の多さや創意工夫に、思わずため息が出てしまうだろう。3寸~4寸の大きさの皿は、「小皿」に属し、よく見られるのが、料理を取り分けるのに使われる「取り皿」だ。その他にも、更に小さいものとして、醤油やたれ、薬味を入れるのに使う小皿は、とてもかわいく精巧に作られている。

鉢は碗よりは浅く、皿よりは深い器で、皿と同じように大鉢、中鉢、小鉢があり、天ぷらのつゆを入れるのに使う「呑水」、刺身や酢のもの、和えものを盛る「向付鉢」、菓子をのせる「菓子鉢」など、用途によりそれぞれ特別な名称が付けられている。

至於盤子種類繁多的程度更是讓人眼花撩亂。若依大小區分，8寸~1尺（1尺10寸、1寸3.03公分）為「大盤」，例如使用在「大盤料理」（提供數人食用的大盤料理）的大盤子，與常用來裝數種前菜的「八寸盤」。中盤的尺寸約在5寸~7寸之間，多用來裝一人份料理，而且形狀極富變化，不論是最基本的圓形，還是瓦片形、扇形、八角形、半月形、台形等，種類之繁、創意之奇令人驚嘆。3寸~4寸大小的盤子則歸類為「小盤」，常見的知分取食物的「小碟子」。其他還有更小的，用來盛裝醬油、沾醬、佐料的小碟子，小巧玲瓏，非常可愛。

鉢是比碗淺、比盤子深的食器，和盤子一樣有大鉢、中鉢、小鉢，視用途也有特別的名稱，像盛放天婦羅醬汁的「呑水」（有耳朵的碗），盛生魚片、醋物或涼拌的「向付鉢」、裝甜點的「菓子鉢」等等。

この他、お正月やお花見に使う「重箱」（数層に重ねた四角形の箱）、普段に使う弁当箱、料理を並べるお鉢、お盆、竹かご、桶、紙鍋など、それぞれ使うにふさわしいシーンがあり、それらを混合して使用してはいけない。もし、日本の器を一同に並べたなら、その種類の豊富さに目を奪われてしまうだろう。

此外，像過年、賞花時使用的「重箱」（多層方形盒）、平常用的便當盒、擺放料理的醬台、托盤、竹籠、木盆、紙鍋等，各自都有其最合適的用途，混用不得。若把日本食器羅列擺放，其盛況將令人炫目吧。





31

オムライス

文/林清瑋 日文翻譯/水島利康
圖/Shutterstock

蛋包飯

21

オムライスは日本の子供から大人まで、誰もが大好きな日本生まれの和洋折衷料理だ。その名はフランス語の「omelette」と英語の「rice」を組み合わせた、和製外来語である。チキンライスを卵でくるむ「タイプ」のものを基本とし、中の具やソースに変化を付けるものもある。家庭でも簡単に作れる家庭料理であるが、プロの技を極めた、ふわふわでとろとろのオムライスを楽しめる専門店もたくさんある。

オムライスの元祖と言われている店はいくつかあるが、中でも有力とされているのは東京銀座の「煉瓦亭」と大阪心斎橋の「北極星」である。煉瓦亭は明治34年(1901年)に卵に白ごはんと具を混ぜて焼いたオムライスを創作し、北極星は大正11年(1922年)にケチャップライスを卵で包んだオムライスを創作した。創作年代や現在主流のオムライスの形態から見れば、どちらが本当の元祖かという結論を出すのは難しい。

「*omelette*」*オムレツ*、「*rice*」*ライス*、「*omurice*」*オムライス*、「*chicken*」*チキン*。

蛋包飯は日本從小孩到大人、誰都喜歡的日本國產日西合璧料理。其名為法語的「omelette」和英語的「rice」組合而成的和製外来語。用蛋包住雞肉炒飯的類型為基本款，也有將裡面的材料和醬汁添加變化的類型。雖然是在家也能簡單做的家庭料理，但也有不少可享受技術極為專業、做出超軟滑嫩蛋包飯的專賣店。

雖然稱做蛋包飯始祖的店有數家，但其中較有力的是東京銀座的「煉瓦亭」和大阪心齋橋的「北極星」。煉瓦亭在明治34年(1901年)創作了把白飯和材料捲進蛋裡一起煎的蛋包飯，而北極星在大正11年(1922年)創作了用蛋把番茄醬炒飯包起來的蛋包飯。就創作年代或現在主流的蛋包飯形態來看，哪個才是真正的始祖，實在難以定論。

32 | オムライス

半熟蛋包飯

材料

とろとろ	1人份
鶏むね肉	鶏胸肉
(ハム、ベーコンなどでも可) …50g	(火腿・培根等亦可) …50g
卵…2個	蛋…2個
玉ねぎ…1/4個	洋蔥…1/4個
温かいご飯…1杯分	熱飯…1杯的分量
バター…小さじ1	奶油…1小匙
サラダ油…適量	沙拉油…適量
塩こしょう…適量	胡椒鹽…適量
ケチャップ…適量	番茄醬…適量

作り方

- 鶏肉は1センチ角に切り、塩こしょうを少々ふる。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- フライパンを熱してサラダ油を入れ、1の鶏肉を炒める。焼き色がついたら、バターと2の玉ねぎを加えてよく炒める。
- ご飯、塩こしょう少々、ケチャップ大さじ1を加え、よく炒めたら、皿に綺麗く盛る。
- ボウルに卵を割り入れ溶きほぐし、塩こしょう少々を加えて軽く混ぜる。
- フライパンを熱しサラダ油をひいて、5の溶き卵を一気に流し入れる。煎蛋で大きく混ぜ、半熟になったら、オムレツの形を整える。
- 6をチキンライスの上に乗せ、オムレツの真ん中をカットすれば、出来上がり。

- 鶏肉切成1cm的丁，再灑上少許的胡椒鹽。
- 洋蔥切成碎末。
- 將平底鍋燒熱放入沙拉油，炒step1的雞肉。待肉變成金黃色後，加入奶油和step2的洋蔥充分拌炒。
- 加入蛋、少許的胡椒鹽和1大匙的番茄醬，充分拌炒後，裝盤成圓形。
- 在大碗將蛋打散，加入少許的胡椒鹽後輕輕攪拌。
- 將平底鍋燒熱鋪上沙拉油後，一口氣倒入step5的蛋汁，用長筷大幅度攪拌，待半熟後，調整成蛋捲蛋的形狀。
- 將step6放在雞肉炒飯的上面，由蛋捲蛋的正中央切開，便大功告成。

ふるふる 輕輕地 與肉塊同時炒、表面所呈現的金黃色、 綺麗く 整齊的、 一口に 一口氣地、 乗せる 放在上面。

～から見れば

同「から見ると、から見たら」、表現從某一角度來判斷說明。與「からいうと」不同的是「から見れば」可直接承接代表人物的名詞。



38 鰻飯

うなぎ

めし

28 鰻魚飯

文/EZ Japan 攝/田文翻譯/水島利惠
圖/shutterstock

うなぎ



食通常識

鰻焼 烤魚串
竹串 竹串
鰻飯 鰻魚飯
うなぎ 鰻魚
うなぎ 鰻魚

*スタミナ (英: stamina)

精力

*さばく料理

*雨ごたえ 雨前

鰻はタンパク質、DHA、ビタミンAなどの栄養素を豊富に含み、夏バテを解消し、活力を増進させてくれる日本人の夏のスタミナ源だ。うなぎを食べるという概念は古代からあり、日本最古の和歌集「万葉集」にも収録されているほどだが、庶民の食べ物となったのは、江戸時代中期になってからであり、土用の丑の日にうなぎを食べるといふ習慣も、この頃から始まったといわれている。当時、日本では、土用の丑の日の一年の中で最も暑く、「土用の丑の日に「う」の字から始まる食べ物を食べると病気になる」という民間の伝承が信じられており、その日にうどんや瓜類、梅干しなど、「う」の字から始まる食べ物がよく食べられていた。鰻の売れ行きが悪く困っている店を見た平賀源内という学者は、「本日、土用の丑の日」というコピーを書いた張り紙を店の前に貼り、うなぎも「う」から始まる食べ物だということを入々に知らせた。こうして、平賀源内は、うなぎ屋の危機を救ったのだ。

よく目にする鰻飯は、鰻を焼いた「蒲焼」がご飯の上に乗っている。この「蒲焼」だが、今のように開いたうなぎに串を打って焼くのではなく、昔はぶつ切りにして切り分けた鰻を、竹串に刺して焼いていた。醤油と味噌を合わせて作ったたれを塗っていき、味がしみ込んだらうなぎの蒲焼の完成だ。鰻を串刺しにした竹串の形がガマの穂に似ていることから「蒲焼」と呼ばれ、その後蒲焼といえば、鰻の蒲焼を指すようになった。

鰻の蒲焼は、関東風と関西風の二種類があり、関東風は先に蒸してから焼くため、肉質が繊細で柔らかく、口に入れると口の中で溶けるようで、関西風は蒸さずに直接焼くため、雨ごたえがある。また、鰻のさばき方も違い、江戸時代の武士が「切腹」を嫌ったことより、関東では鰻の背中からさばくが、関西は腹側からさばく。また、鰻飯は、盛る器によって名称に違いがあり、どんぶり茶碗に盛られたものは「うなぎ」、四角の漆塗りの器に盛られたものは「うなぎ」と、区別して呼ばれている。

鰻魚富含豐富的蛋白質、DHA、維生素A等營養素，有助消除夏季疲憊，增進活力，是日本人夏日的精力來源。飲食觀念早在日本詩歌集《萬葉集》就有記載，成為平民食物則可追溯到江戶時代中後期，在土用丑日食用鰻魚的習慣也由此時而來。當時，日本人認為土用丑日是一年之中最熱的一天，而民間相信「於土用丑日當天吃「う」字開頭食物，可避免疾病上身」於是，這天多吃烏龍麵、瓜類、梅子等「う」字開頭食物，而便在當天將寫有「今日為土用丑日」的標語紙張貼在店家門口，提醒大家鰻魚飯也是「う」字開頭食物，就這樣平賀源內拯救了鰻魚店的危機。

常見鰻魚飯為將烤好的鰻魚「蒲燒」放到飯上。以前的「蒲燒」不像現在一樣將切開的鰻魚串起來燒烤，而是將鰻魚切成一段段圓筒狀，再以竹籤串起燒烤。塗抹上以醬油和味噌調製而成的醬汁，烤到入味後蒲燒鰻便完成了。該種手法稱之「蒲燒」，蒲燒之名因串起的竹籤形狀類似蒲穗，故此後蒲燒也就用來專指蒲燒鰻。

蒲燒鰻分為關東和關西兩種作法，關東先蒸後烤，鰻魚肉質軟嫩，入口即化；關西則直接燒烤，肉質帶勁道。若從切割方式來看，關東從鰻魚的背部剖開，因為江戶時代的武士忌諱「切腹」；關西則從腹部剖開。另外，因盛裝的器皿不同，而有「鰻井」「鰻重」之別，以碗公盛裝的為「鰻井」；以四方形有蓋子的漆盒盛裝則為「鰻重」。

ことより

用於表現推測某事的原因，後面接表推測的內容，可譯成「根據推測、或許……」。



61

てん 天 ぷ ら

※/EZJapan 撮影:山口X Shutterstock / 水島利恵

天婦羅 51

美食家の定番

海老 蝦子
さす 沙
なす 茄子
かぼちゃ 南瓜
たけのこ 竹筍
たらこの芽 松茸
松茸 松茸

天ぷらは400年ほど前にポルトガル人によって伝えられたものと言われている。そのため、「天ぷら」の語源はポルトガル語で調理、を意味する「tempero」から来たという説が有力である。現在の天ぷらの手法、が広まったのは江戸時代の前期で、江戸前（江戸の前の海、意で、東京湾のこと）の新鮮魚介類を使った天ぷらが最も有名だ。天ぷらはもともと串に刺した形で屋台で売られていたが、後に上品な、雰囲気改良され、寿司やすき焼きと並ぶ日本三大料理となった。

天ぷらは魚介類や野菜に衣をつけ、油で揚げた代表的な日本料理の一つである。日本料理の店でよく扱われて、いるほか、家庭で作ることも多い。食材の旨みをサクサクとした衣で包み込んだ。天ぷらは、大根おろしを入れた天つゆにつけて食べるのが一般的な食べ方だ。素材の持ち味、を活かしたい場合は、少量の塩だけをつけて食べてもよい。

「調子 天ぷら」・「家庭 天ぷら」・「江戸前（東京湾）」・「揚げ 天ぷら」・「サクサク 天ぷら」
「天ぷら 天ぷら」・「天ぷら 天ぷら」

據說天婦羅是在400年前左右由葡萄牙人傳到日本，因此「天婦羅」的語源是來自葡萄牙語意思為烹調的「tempero」。此說法較有力。現今天婦羅的料理技巧則在江戸時代前期普及開來，以使用江戸前（江戸前面的海之意，即東京灣）新鮮魚貝類的天婦羅最享盛名。天婦羅原本是以插在竹籤上的方式在路邊攤販售，隨後因被改良成高尚的氛圍，便與壽司、壽喜燒並列為日本三大料理。

天婦羅是將魚貝類或蔬菜裹上麵衣，再用油炸的一種具代表性的日本料理。除了常在日料理店販賣外，也是常做的家庭料理。用酥熱的麵衣將食材美味封住的。天婦羅，一般的吃法是沾加了蘿蔔泥的天婦羅醬汁食用。如果要舞出食材的原味，只要沾一點點的鹽巴即可。

てん 62 | 天 ぷ ら

材料

4人分

えび(無頭) 8尾
なす 2本
かぼちゃ 1/6個
ピーマン 2個
大根おろし 適量

衣

卵 1個を冷水と合わせて 1カップ
薄力粉 1カップ

天つゆ

しょう油 大さじ4

4人分

蝦子(去頭) 8尾
茄子 2本
南瓜 1/6個
青椒 2個
蘿蔔泥 適量

麵衣

1個蛋加冷水 1杯
低筋麵粉 1杯

天婦羅高湯醬油

醬油 4大匙

52
天婦羅

作り方

- えびは尾の節を残して殻を剥き、背わたを取る。腹に4本ほどの浅い切り込みを入れる。
- なすはヘタを切り落とし、縦4つ割りにする。
- かぼちゃの種をスプーンで取り、適当な幅にカットする。
- ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除いて更に縦2つに切る。
- ボウルに卵と冷水を混ぜ合わせてから薄力粉を入れ、粉が残る程度にざっくり混ぜる。
- だし汁とみりんを火にかけて沸騰させ、そこにしょう油を入れ、もう一度沸騰させて、天つゆを作っておく。
- 1、2、3、4のタネに5の衣を付け、170℃くらいの油で揚げる。
- 皿に7を盛り、付け合わせの大根おろしを添えたらできあがり。

- ① 蝦子去頭節下部一節、並列沖突、腹部連続斜上4刀。
- ② 將茄子の蒂切除、再縱切成4塊。
- ③ 用湯匙去除南瓜籽、並切成適當的寬度。
- ④ 青椒縱切成一半、去除蒂和籽之後、再縱切成2塊。
- ⑤ 在大鍋裡將蛋與冷水混合之後加入低筋麵粉、大致攪拌一下至濃稠粉狀的程度。
- ⑥ 將柴魚昆布高湯與味醂加熱使其沸騰、再加入醬油使其沸騰、做成天婦羅高湯醬油備用。

① step1・2・3・4の配料表上 step5の麵衣、再用170℃左右的油炸。

② 將 step7 裝盤、附上配料的蘿蔔泥便大功告成。

長く切、背わたを剥き、ヘタを、斜りに斜に、ざっくり大さじ。

料理のコツ 料理的訣要

魚介類は予め薄力粉をまぶしておく、衣が均等に付く。
粉も水もボウルも冷しておくと粘りが出にくいので、衣がカラリと揚がる。

魚貝類は事前に湯に低筋麵粉、麵衣就會上得均勻。
麵粉・水和大鍋若事先冰過、便不易生粘性、因此麵衣可作得很酥脆。

予め事先・预先、カラリ(と) 酥脆。

78 お好み焼き

御好焼

文/林潔珏 日文翻譯/水島利惠
圖/shutterstock



関西風お好み焼き



広島焼



もんじゃ焼き

「もてなし 流行」
「シャキシャキ」(明瞭)
「油揚げ」

お好み焼き(中国語で「御好焼」または「什錦焼」とは、粉に水を加えて作った生地と、野菜、魚介類、肉などの具材を鉄板の上で焼き上げた食べ物である。お好み焼きの起源は、遠く安土桃山時代にまで遡り、千利休が茶会でもてなしに使っていた「魁の焼」(水で溶いた小麦粉を焼いたものに、味噌を包んだ和菓子)であるといわれている。生地を鉄板の上で焼いて食べる習慣は、江戸時代末期に民間の間で流行りはじめ、現在に見られるお好み焼へと発展していった。

お好み焼きは、大きく関西風と広島風の2つに分けられ、それぞれ「関西風お好み焼き」「広島焼き」と呼ばれている。この2つにおける最大の違いは作り方で、関西風お好み焼きは全部の材料を混ぜ合わせて焼くが、広島焼きはまず生地を薄く焼いてから、その上にかつお節、キャベツ、もやし、天かす、ねぎ、バラ肉の順に重ねて乗せ、ゆっくりと蒸し焼きにする。一般的に、関西風お好み焼きは作り方が簡単なことから、自分で焼く客も多いが、大量の野菜を使用するシャキシャキの食感が命の広島焼きは、絶妙な火加減のコントロールが要求されるのに加え、裏返す際にも、たくさんの具が周りに飛び散らないようにするには、相当の技を必要とするため、店の人に焼いてもらうことが多い。

お好み焼きの前身は「もんじゃ焼き」で、もともと江戸時代の末期に私塾で、子供に文字を教えるため、鉄板の上に小麦粉を水で溶いたもので文字を書き、子供に食べさせながら文字を覚えさせていたことからこの名前がついたといわれている。初期のもんじゃ焼きは、水に小麦粉を溶かし、焼いて味付けをしただけの簡単なお菓子だったが、今ではお好み焼きと同様、使用する材料も豊富である。お好み焼きとの違いであるが、もんじゃ焼きは、だしの量が比較的多めで、まず先に炒めた具材で丸い土手を作り、そこに生地を一気に流し込んで粘りが出るまで待った後よく混ぜたら、上に青のりを散らしていただく。大阪焼き、広島焼き、もんじゃ焼き、これらの三種の鉄板の上で作る料理、それぞれの異なるおいしさを味わってみる価値はあるだろう。

御好焼、又稱什錦焼、是一種將麵粉加水調成粉漿，加上蔬菜、魚貝類、肉類等配料，在鐵板上煎烤的食物。御好燒的起源，最遠可追溯到安土桃山時代，千利休在茶會用來招待的「魁燒」(用粉漿煎製、包味噌的薄餅)，將粉漿放在鐵板上煎烤食用的習慣也在江戸時代末期於民間開始流傳，最後便發展成現今的御好燒。

御好燒大致可分成關西風和廣島風兩大派，也就是俗稱的大阪燒和廣島燒。其最大的差異在於作法，大阪燒是將所有的材料攪拌著煎烤，而廣島燒則是先將粉漿煎成薄餅，按順序在上面放上一層層的柴魚粉、高麗菜、豆芽、鰻酥、蔥、三層肉再慢慢蒸烤。一般來說大阪燒作法簡單，多由顧客自行製作；廣島燒由於使用大量蔬菜，要做得清甜美味，需要絕妙的火候控制，而且翻面時要避免量多的食材散開，也需要相當的功力，因此多由師傅製作。

御好燒的前身「文字燒」，據說原本是江戸時代末期的私塾為了教導孩童寫字，在鐵板上將粉漿煎成文字的形狀，一邊讓小孩吃，一邊讓他們記憶文字而得名。初期的文字燒只是單純用水把麵粉調開，再行煎烤調味的簡易點心。但現在和御好燒一樣，使用的材料都很豐富，不同的是因為文字燒高湯含量較多，得先把材料攪出來炒熟作成團塊，然後一口氣倒入麵糊，待麵糊成黏稠狀後，再充分攪拌，灑上海苔粉食用。不論是大阪燒、廣島燒還是文字燒，這三種鐵板作成的料理，各自不同的美味都很值得一試囉。

～に^い加え

書面用語，用於表現追加說明，除了前項提到的之外，還有其他的事情。可譯成「而且、加上」。

～ないようにする

用於表現人為意志決定使其發生、改變。接於動詞否定形後表示不做某事的決心。

79 焼お好み

この 御好焼 69

材料

2人分

キャベツ…200g
 豚バラ薄切り肉…100g
 長芋…100g
 揚げ玉…10g
 刻み紅しょうが…10g
 薄力粉…100g
 卵…2個
 だし汁…200cc
 ソース…適量
 鰹節…適量
 青のり…適量
 マヨネーズ…適量

2人份

高麗菜…200g
 豬五花肉片…100g
 山藥…100g
 麵酥…10g
 紅薑絲…10g
 低筋麵粉…100g
 蛋…2個
 柴魚昆布高湯…200cc
 什錦燒醬…適量
 柴魚片…適量
 海苔粉…適量
 美乃滋…適量

作り方

千切り 切絲・ すりおろす 磨成泥・磨碎・ 並べる 排・擺・ ひっくり返す 翻面・ 散らす 灑・

- キャベツは千切りにする。
 - 長芋はすりおろしておく。
 - ボウルに薄力粉を入れ、だし汁と2を加えてよく混ぜる。
 - キャベツと揚げ玉、紅しょうが、卵を3に入れてさらに混ぜる。
 - フライパンにサラダ油を熱して4の半分量を直径15cm大に丸く広げ、その上にバラ肉を並べる。
 - 中火で3分くらい焼いたら、ひっくり返して中まで火を通す。りの1枚も同様に焼く。
 - 皿に盛ってソースとマヨネーズを塗り、青のりと鰹節を散らしたらできあがり。
- 高麗菜切絲。
 - 山藥磨成泥。
 - 將低筋麵粉放入大碗中，再加入柴魚昆布高湯與step2，充分攪拌。
 - 將高麗菜、麵酥、紅薑絲、蛋放入step3中，再度攪拌。
 - 將平底鍋裡的沙拉油燒熱，將step4一半的量攤成直徑15cm大的圓形，並在上面排上五花肉。
 - 用中火煎大約3分鐘之後，翻面再煎至內部熟透為止。剩下的一片也用同樣的方法煎製。
 - 裝盤後塗上什錦燒醬與美乃滋，再灑上海苔粉與柴魚片便大功告成。



88

茶菓子

ちや

が

し

文/林潔珏 圖/shutterstock

78 茶菓子

美食家の定番

饅頭 饅頭
 餅菓子 麻糬點心
 金団 金團
 羊羹 羊羹
 金平糖 金平糖
 煎餅 仙貝



- ・引き立つ 對比・
- ・水分量 含水量・水分・
- ・飾る 模様・
- ・組み合わせ 搭配・
- ・飾る 包材・
- ・盛り上げる 神韻・
- ・大いに 大地・
- ・食する 吃・
- ・結びつく 相結合・
- ・改称する 改稱・

日本の茶菓子はお茶の美味しさを引き立たせる、ために欠かせないものである。茶菓子全体を見ると、数えきれないほど沢山の種類があるが、茶道においては、大まかに分けると主菓子（生菓子）と干菓子の二種類に分けられる。

主菓子とは水分量、の高い饅頭や餅菓子、金団（豆や芋などを練って、丸めたもの）、羊羹などのボリュームと甘みのある菓子のことで、干菓子とは金平糖、煎餅など、水分量が20%以下の菓子のことである。正式には、濃茶には主菓子を、薄茶には干菓子という組み合わせが基本だが、現在では薄茶に主菓子や干菓子を組み合わせで出されることもある。どちらも四季に関する自然を模った、ものが多く、季節感を盛り上げて、くれるほか、芸術作品として、目でも大いに、楽しませてくれる。

茶菓子は元々特別階級で食されて、いたもので、一般的には食べられていなかった。室町時代には武士の精神と禅宗が結びつき、武家社会を中心に茶の湯（明治時代に茶道と改称）が発達し、茶道の確立とともに茶菓子も発達するようになった。戦後、茶道の一般化につれ、茶菓子も広く知られるようになった。

日本の茶菓子が福茶の美味、是不可或缺の食品。就全體來看，茶菓子の種類多到數不清，但就茶道上來說，大致可分成主菓子（生菓子）和乾菓子兩種。

所謂的主菓子是指含水量較高的饅頭或麻糬點心、金團（豆子或薯類等攪拌揉合而成的食品）、羊羹等有分量和甜分的點心；而乾菓子則是指金平糖、仙貝等含水量在20%以下的點心。在正式的茶道中，基本上是用濃茶搭配主菓子、薄茶搭配乾菓子，但現在也會以薄茶搭配主菓子或乾菓子上茶。不論是哪一種，大多仿照和四季有關的自然景致，除了增添季節感之外，也能當作藝術品讓人大大地享受視覺的樂趣。

茶菓子原本是特殊階級食用的東西，一般人是吃不到的。在室町時代武士的精神和禪宗相結合，以武家社會為中心的茶湯（在明治時代改稱為茶道）發達，茶道的確立也讓茶菓子一同發展起來。戰後隨著茶道的普及，茶菓子也變得廣為人知。

