

## ●冬と夏の旬の魚 Seasonal Fish in Winter and Summer

### ふぐ Fugu (Blowfish)



ふぐは毒をもっているため、「当たると命が危ない」という意味から「てっぼう」ともよばれる。

Fugu is also called *teppō* (gun), because fugu is poisonous and could kill people.

#### 刺身

冬の魚を代表するのがふぐ。薄いものは、一枚では食べ応えがないので、二〜三枚同時に食べます(取りすぎると嫌がられます)。分厚い二段引きは一枚で、鴨頭ねぎに巻いて食べます。大皿の刺身は、外側を下に盛りつけてあるので、内側からとること。

#### Fugusashi (Sashimi of Blowfish)

Fugu (blowfish) is a winter delicacy. Fugusashi is sliced very thinly, so eat a few slices at a time. (But do not take too many slices at one time, because you will look greedy!) If sashimi is prepared in thicker slices, take one slice and roll scallions with the slice. Oftentimes, fugusashi is beautifully arranged on a large circular plate, so take one from the inner side.

ポピュラーなのは、タレにつけて焼いた蒲焼き。土用の丑の日(7月下旬〜8月上旬)に食べるのが習慣。蒲焼きをごはんの上に乗せたものを、うな井、うな重などといいます。

Unagi is considered a stamina-building food and another delicacy in Japan. It is a summer tradition to eat *kabayaki* (grilled and seasoned with soy-sauce based sauce) during the hottest period, called "Doyō no ushi no hi," to overcome heat exhaustion. A bowl of rice topped with kabayaki is called *unadon* or *unajū*.



#### 関東風

関東は頭・尾をとる。いったん蒸して焼く。

**Kantō Style (Tokyo Area)**  
In the Kantō region, the head and the tail of unagi are removed and steamed before grilled.



#### 関西風

頭と尾はついたまま。蒸さずに焼いて食べる。

**Kansai Style (Osaka Area)**  
In the Kansai region unagi is grilled with its head and tail. It's not steamed before grilled.



#### 雑炊

ふぐ鍋(てっちり)を食べた後は、その汁を捨てずに雑炊を作るのが、ふぐ好きのやり方です。好みに溶き卵やポン酢を加えたり、白子をとっておいて入れるとコクが増します。

#### Fugu Zōsui (Fugu rice soup)

After enjoying the *tecchiri* (Fugu hotpot), put some rice, seasonings like *ponzu* (citrus-flavored soy sauce) and beaten eggs in the same pot with some leftover soup.

### うなぎ Unagi (Eel)

#### ● うなぎあれこれ

#### Many Ways to Enjoy Unagi

**白焼き:** タレをつけずに炭火で焼いたもの。ワサビや大根おろしなどを付けて食べます。

**まむし:** ごはんにまぶしたのもの。「ひつまぶし」は名古屋の名物。

**肝:** 肝吸い(お吸い物)や肝焼き(串に刺したもの)などがある。

**山椒:** うなぎやひつまぶしには、山椒の半分をふりかけます。

**Shiroyaki:** Shiroyaki is grilled unagi without seasoning. Eat with wasabi or grated daikon.

**Mamushi:** Mamushi is rice mixed with thinly sliced kabayaki. It is called *hitsumabushi* in Nagoya and is famous as a local specialty.

**Kimo:** Kimo is the liver of unagi. It is skewered and grilled as *kimo-yaki* or served in a clear salty soup as *kimo-sui*.

**Sanshō:** Sanshō (Japanese pepper) is sprinkled over *unajū* as a condiment.

## 天ぷらの美味しい食べ方

The Many Ways to Enjoy Tempura

### 「天ぷら」とは？

天ぷらは、タネ(ネタとも)と呼ばれる食材に、小麦粉と卵でいて作った衣をつけ、油で揚げた日本料理。サクッとした衣の食感と、旬の食材を楽しめます。蕎麦、うどんとともに食べられることも。油は、水にはとけないけれど、アルコールでは分解されるので、消化のためにはお酒と合わせるのがグッド。アルコールに弱い人は番茶で。天ぷらには、食べる順番の明確な決まりはありませんが、淡泊な味のものから、濃い味のものへ進んでいくと、しっかり味わえます。



接角虫面を少なくして立てある  
のでくずさないように前から11順に。

Tempura is served on a plate so it doesn't lose its crispness. Start with the one in front so you won't ruin the presentation.



### What Really is a Tempura?

Tempura is a fritter-like Japanese food of seafood and vegetable ingredients called *tane* or *neto*. *Tane* is dipped in tempura batter, which consists of flour, cold water and eggs, and deep fried in vegetable oil. The tempura batter's light texture and the freshness of the seasonal ingredients can be enjoyed not only by themselves, but also with other dishes like udon noodle or soba noodle. Since oil dissolves in alcohol, it is best to eat tempura with alcohol. Or, if not with alcohol, enjoy tempura with *bancha* (coarse-grade tea). There is no correct or incorrect order in eating tempura, but it is recommended to start with light-flavored ingredients, like white fish, before moving on to stronger-tasting kinds.



### 天井

穴子天には、さんしょうが合います。天井なら、天ぷらにさんしょうを直接かけず、ごはんにかけると風味を損ないません。

### Tendon

(A Bowl of Rice Topped with Tempura) *Sanshō* (Japanese pepper) complements tempura. Sprinkle some *sanshō* over *anagoten* (conger eel tempura), but when eating *tendon*, *sanshō* should be sprinkled not on the topping but on the rice so as not to lose the flavor.

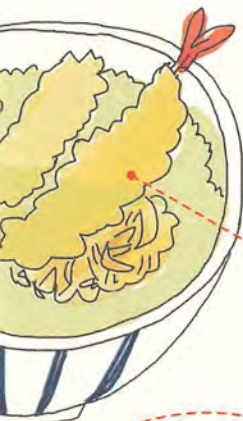


## 天ぷらの食べ方

タネによっては、「天つゆ」ではなく、「つけ塩」を勧められる場合も。「塩でどうぞ」と言われたら塩で試して。タネを直接塩につけるのではなく、手でバラバラかけて、量の調節を。すだちやレモンなどの柑橘類は、天ぷらに直接かけるとサクサク感がなくなってしまうので、天つゆにしぼるとよいでしょう。

## How to Enjoy Tempura

Tempura is generally served with a soy sauce-based sauce called *tentsuyu*, although some tempura are served with sea salt. When salt is suggested, sprinkle a little salt over the tempura rather than dipping the tempura in salt. However, when using lemon or sudachi citrus, squeeze them into the sauce rather than directly over the tempura to fully enjoy its crispness.



### 天茶

天ぷらをタネにしたお茶漬け。

### Tencha

Tencha is an *ochazuke* (bowl of rice with tea or fish stock poured over it) with tempura toppings.

## An Example of a Tempura Course Menu

- Prawn Tempura
- ↓
- White Fish Tempura  
(Sillago, squid or flathead)
- ↓
- Conger Eel and Vegetable Tempura
- ↓
- Kakiage  
(mixed tempura of diced fish and thinly sliced vegetables)
- ↓
- Rice



### 天つゆ

酒・みりん・しょうゆなどをまぜて作る。

### Tentsuyu (dipping sauce)

Tentsuyu is a dipping sauce for tempura, made of sake, mirin (sweet sake) and soy sauce.

色の美しい抹茶塩もある。

A blend consisting of green tea powder and salt is also used to sprinkle over the tempura.

## 天ぷらのコース

定まった形式はありません。コースを用意しているお店でも、コースの内容はさまざま。ごはんが含まれない場合もあります。予約時に確認しましょう。

## Tempura Course Dinner

The ingredients of a tempura course menu at a restaurant can vary widely. Different restaurants offer different course menus. Rice and miso soup are not always included in a course menu.



## 日本の粉もの

### Konamono

(Literally meaning "powdered food," konamono is the general term for food which is made using flour or buckwheat.)

#### 日本人は麺が好き

日本人は、蕎麦、うどん、ラーメンなど、さまざまな麺を食し、専門店もたくさんあります。また、インスタント食品も多く、「手軽に食べられる料理」の代表格といえます。

#### つけ蕎麦の味わい方

麺を2、3本つまんで、まずはつゆにつけず、蕎麦の風味を味わいます。つゆには、わさび、ねぎなどの薬味を入れますが、一度に入れるのではなく、順に入れると味の変化を楽しめます。そばは、かみすぎず、つるっとのごとで味わうように。音を立ててもOKです。

#### Eating Soba (Buckwheat Noodles)

First, pick a few strings of soba noodles with your chopsticks. To enjoy the soba flavor, eat the soba without dipping it in the sauce. Then put condiments like scallions and wasabi in the sauce before dipping the soba noodles in the sauce. You shouldn't overchew when eating soba, for it is said that soba is fully appreciated by enjoying how smoothly it goes down your throat. It is considered polite to slurp noodles, especially when eating hot soba, because slurping will quickly cool down the soba.

一口めは、お店がもっとも力を入れるスープから。とんこつラーメンのように替え玉ができる店では、スープを飲み過ぎないように。

Taste the soup first before eating ramen noodles. When eating at a restaurant that prepares second serving of noodles, called *kaedama*, leave some soup for the second serving.



#### ラーメンの種類

ラーメンは、タレやダシによって、醤油・味噌・塩・とんこつなどに分類されます。また、地域などによっても細かく分かれ、多くの愛好家を生んでいます。

#### Ramen

Ramen is a Japanese noodle soup that originated in China and is now the favorite dish of many Japanese. The soups and ingredients vary according to stores and regions. Soups are often classified into the following taste types: *shōyu* (soy sauce), *miso* (soy-bean paste), *shio* (salt) and *tonkatsu* (pork bones).

#### Japanese Love Noodles

The Japanese love to eat various kinds of noodles like buckwheat noodles, *udon*, *ramen* and pasta. There are many specialized restaurants as well as instant food products.



蕎麦を食べ終わったころ(あるいは蕎麦と同時に)、蕎麦湯がだされることがあります。器に残った蕎麦つゆに、蕎麦湯を注いで飲みます。

*Soba-yu* is served along with *soba* to customers who have eaten cold *soba*. This is the hot broth in which the *soba* was boiled, and should be poured in the dipping sauce and drunk.



#### うどんの種類

関東のうどんのつゆは色が濃く、関西のつゆ(だし)は薄いの  
が特徴。うどんは、入っている具や食べ方などによって、さ  
まざまな種類に分けられる。おもなものは、かけうどん・素  
うどん、きつねうどん、たぬきうどん(揚げ玉入り)、天ぷらう  
ど、釜上げうどん、煮込みうどんなど。

#### Udon

*Udon* is thick wheat noodles served either cold or hot. The broth for hot *udon* in the Kantō area tends to be thicker. It is considered polite to slurp *udon* just as when you are eating *soba*.



## ● 粉ものおいしい作り方 How to Make Japanese Pancakes

### 自分で作れば、楽しさ倍増!

お好み焼きやもんじゃ焼きは、お店の人に作ってもらうこともできますが、自分たちで作れば、たとえ少々失敗したとしても、おいしさとしがが倍増します。

*Okonomiyaki*, which literally means "grill what you like," is a type of pancake which contains shredded cabbage, pork and seafood, as well as okonomiyaki batter with flour, water and eggs. It is cooked on a hot plate and seasoned with okonomiyaki sauce and mayonnaise, and sprinkled with bonito flakes and nori flakes. *Okonomiyaki* is a Kansai specialty while *monjayaki* is a specialty of the Kantō region. *Monjayaki* is similar to okonomiyaki but the batter is softer.

### 関西風お好み焼き

#### Kansai Style Okonomiyaki



1. ふんわりとした食感が大切。空気をとりこむように、ボウルの中で均一に混ぜます。
1. Mix the ingredients in a bowl. Do not mix too hard, because airy texture is essential for a fluffy pancake.

2. 鉄板に、ぎゅうぎゅう押しつけると、空気が抜けフワフワ感がなくなります。形をととのえたら、じっと焼けるのを待ちましょう。

2. Spread the batter on a hot plate and smooth it out evenly. To keep it fluffy, do not press the batter. Wait till it cooks.



へりをそらせておくと、ひっくり返したときに空気がたまってフワツしあがります。

Recurve the edge of the pancake so the batter is kept fluffy.

3. 焼き面がキツネ色になったら両手でコテを持ってひっくり返します。自分のほうに向けて、手首をくると回転させるのがコツ。

3. Flip the pancake using two spatulas.

高く持ち上げず、低い位置で返せば形はくずれません。

Don't lift the pancake too high when flipping.



鉄板にコテを置きっぱなしにすると熱くなり、ケンケン。

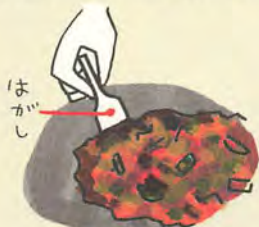
Spatulas should be placed on the table, not on the hot plate.



### もんじゃ焼き



1. 最初に具を炒めて、具でドーナツ状の土手をつくります。
2. あふれないように2、3回に分けてだし汁を入れ、その都度、具と混ぜます。粉が下にたまらないように、かきまぜながら入れるのがコツ。
3. 粘り気がでてきたらソースを入れて、ちゃんと火が通ったところよく具を混ぜます。
4. 鉄板の上に薄く広げて、焦げはじめたら食べごろ。
5. はがしを使い、もんじゃを鉄板に押しつけ一口ずつ食べましょう。



1. Pick up only the solid ingredients from the batter mix and stir-fry them on a hot plate. Make a donut-shaped circle with the solid ingredients.
2. Pour the batter mix in the center and let it simmer for a while. Then mix the solid ingredients with the batter using the spatulas.
3. Pour monjayaki sauce and mix all the ingredients.
4. Spread the batter thinly on the hot plate and let it cook until the batter turns brown. Eat monjayaki from the hot plate using the small spatulas.