

基礎編

2

鍋料理の種類

The types of hot pot dishes

CD
2-6

次に、鍋料理の種類について見ていきましょう。大きく分けて、①主に野菜を用いた鍋料理、②主に肉を用いた鍋料理、③主に魚介類を用いた鍋料理の三種類があります。

1 野菜を用いた鍋料理

(The three major types of Japanese hot pot dishes with vegetables)

鍋の名前	説明
おでん <i>Oden</i> 	<p><i>Oden</i> is a Japanese hotchpotch of ingredients such as boiled eggs, <i>daikon</i> and <i>konnyak</i>, which are stewed in soy sauce-flavored broth.</p> <p>(おでんは、醤油ベースのだしにゆで卵、大根、こんにゃくなどがごちゃまぜに入った煮込み料理です。)</p>
きりたんぼ鍋 <i>Kiritanpo-nabe</i> 	<p><i>Kiritanpo-nabe</i> is a hot pot dish with chicken, green onions, burdock and <i>miso</i>-or-soy-toasted mashed rice formed into the shape of cylinders.</p> <p>(きりたんぼ鍋は、炊いたご飯をつぶして味噌や醤油をつけて焼いたものを筒状にし、鶏、ネギ、ゴボウなどと煮た料理です。)</p> <p>⇒昔、戦場で堅いおにぎりを焼き、鶏と一緒に鍋に入れたところ、あまりに美味しく、瞬く間に全国に広まったとか。最初は「たんぼ」と呼ばれていましたが、適当な大きさに切って鍋に入れるところから「きりたんぼ」の名前で定着！</p>
湯豆腐 <i>Yudofu</i> 	<p><i>Yudofu</i>, which originated in Kyoto, is a simple dish with boiled <i>tofu</i> with sheets of kelp, which is eaten with soy sauce, dried bonito shavings, and fresh grated ginger.</p> <p>(京料理である湯豆腐は、昆布と一緒に豆腐をゆでたシンプルな料理で、醤油、鰹節、新鮮なおろしショウガで食べます。)</p>

2 肉を用いた鍋料理

(The four major types of Japanese hot pot dishes with meat)

鍋の名前	説明
すき焼き <i>Suki-yaki</i> 	<p><i>Sukiyaki</i> is a hot pot dish with sliced beef and vegetables, which is seasoned with soy sauce and sugar.</p> <p>(すき焼きは、薄切り牛肉と野菜を使った鍋料理で、醤油と砂糖で味付けします。)</p>
しゃぶしゃぶ <i>Shabu-shabu</i> 	<p><i>Shabu-shabu</i> is a hot pot dish with thinly-sliced beef and vegetables cooked together in kelp-based broth. Cooked ingredients are dipped in sauce flavored with sesame or citrus.</p> <p>(しゃぶしゃぶは、薄切り牛肉と野菜などを昆布だしに入れて調理した鍋料理で、ゴマダレやポン酢につけて食べます。)</p>
ぼたん鍋 <i>Botan-nabe</i> 	<p><i>Botan-nabe</i>, or <i>shishi-nabe</i>, is a hot pot dish with sliced wild boar meat, which is commonly eaten by adding <i>sake</i> or <i>mirin</i> to the pot.</p> <p>(牡丹鍋 [しし鍋] は、薄切り猪肉を使った鍋料理で、日本酒やみりんを加えて食べるのが一般的です。)</p>
もつ鍋 <i>Motsu-nabe</i> 	<p><i>Motsu-nabe</i>, which originated as a local delicacy in Fukuoka prefecture, is a hot pot dish with small intestine and colon of a cow or a pig.</p> <p>(もつ鍋は、福岡県の郷土料理として始まり、牛または豚の小腸や大腸などを使った鍋料理です。)</p>

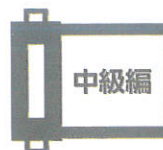
「おでん」「きりたんぼ鍋」「すき焼き」「ぼたん鍋」「もつ鍋」
 Photo: Licensed under Public Domain via Wikimedia Commons / Flickr

3 海鮮類を用いた鍋料理

(The four major types of Japanese hot pot dishes with seafood)

鍋の名前	説明
フグ鍋 <i>Fugu-nabe</i> 	<i>Fugu-nabe</i> is a hot pot dish with blowfish slices and bones and vegetables cooked together in kelp-based broth. (ふぐ鍋は、昆布の入っただし汁に ふぐのスライス 、骨、野菜を入れて調理した鍋料理です。)
石狩鍋 <i>Ishikari-nabe</i> 	<i>Ishikari-nabe</i> is a hot pot dish with salmon, tofu and vegetables from Hokkaido cooked together in a soup flavored with miso or soy sauce . (石狩鍋は、 味噌や醤油ベース の鮭と豆腐と北海道産の野菜の入った鍋料理です。)
しょつたる鍋 <i>Shottsuru-nabe</i> 	<i>Shottsuru-nabe</i> , a local delicacy of Akita prefecture, is a hot pot dish with salted sardines, sandfish and sandfish roe , and vegetables cooked in kelp-based broth . (しょつたる鍋は、秋田県の郷土料理で、 塩漬 にしたイワシ、ハタハタ、ブリコや野菜などを 昆布だし に入れて調理した鍋料理です。) * Shottsuru : a regional Japanese fish sauce similar to the Thai nam pla. (タイのナンプラーに似た日本のしょうゆ)
すっぽん鍋 <i>Suppon-nabe</i> 	<i>Suppon-nabe</i> , or <i>maru-nabe</i> , which is seen mainly in Kyoto, is a hot pot dish with soft-shelled turtles and vegetables. (すっぽん鍋 [まる鍋] は、主に京都を中心とした料理で、 すっぽん と野菜を用いた鍋料理です。)

「フグ鍋」「石狩鍋」Photo: Licensed under Public Domain via Wikimedia Commons / Flickr
 「しょつたる鍋」「すっぽん鍋」Photo: photolibrary


 鍋料理のお作法
 Manners for eating hot pot dishes

CD 2-7

鍋料理を作ったり食べたりするときには、いくつか気をつけておかなければならない作法があります。ここではガイドがゲストに鍋料理のおもてなしをするときの作法について分かりやすく説明していきます。

* 具材を入れる一般的な手順

1 First, boil the water **on high heat**, and then put in ingredients like seafood and chicken to **create soup stock**.

①最初は強火で沸騰させ、魚類、鶏などダシが出るものは先に入れます。

2 Add ingredients which **take time to get ready for the first bite**.

②火が通りにくい具を先に入れます。



イモ類、人参、白菜の芯 (cores of Chinese cabbages)、大根などは火が通りにくいので早めに入れましょう!

3 Put in noodles made from **devil's tongue starch** and **firm tofu** early so that the flavors can **soak in**.

③しらたきや木綿豆腐は味がしみて美味しくなるように早めに入れます。

4 Put in **fine-grained tofu** and **shiitake** mushroom and change to **medium heat**.

④絹ごし豆腐、しいたけなどを入れ中火にします。

on high heat
強火で

create
作り出す

stock ブイヨン

take time to get ready for the bite
火の通りにくい

devil's tongue
コンニャク

starch のり

firm
 しっかりした: 堅い

soak 浸す

fine-grained
 きめの細かい

medium heat
中火

5 Put in **easy-to-cook** ingredients such as the stem parts of **edible chrysanthemums**, Chinese cabbage, and **enoki** mushrooms, and cook them **briefly**.

④春菊、白菜、えのきなど、すぐ火が通る食材を入れ、短時間で調理します。

6 Turn down the heat and eat the cooked ingredients.

④火を弱め、火が通ったものから食べましょう。

7 Put in **additional** ingredients when the hot pot is clear, as **overcooking ruins** the taste.

④煮すぎると美味しくなるので、鍋の中がなくなってから次の具材を入れるようにしましょう。

*取り分ける時の手順

When you **entertain** your clients with a hot pot dish, you should take food for your clients first.

④接待などの席で鍋料理を食べる場合、ゲストの分を先に取り分けます。

If there are **superiors**, take food for them after the clients. If there is no **pecking order**, serve food to the elderly first.

④目上の人が出席している場合、ゲストの次に取り分けます。上下関係がない場合、年長者に先に取り分けてあげるようにします。

- easy-to-cook
形 火が通りやすい
- edible
形 食べられる
- chrysanthemums
名 キク
- Chinese cabbage
名 ハクサイ
- briefly 副 手短に

- turn down the heat 火を弱める

- additional
形 追加の；さらなる

- overcooking
名 加熱のしすぎ

- ruin
～を台無しにする

- entertain
副 楽しませる

- client 名 顧客



- superior
名 目上の人
- pecking order
上下関係
- the elderly
年長者

If you're having a hot pot dish with your friends, you can **take turns picking** ingredients from the pot yourselves, but if there are some people who can't reach the pot, take food for them first.

④親しい仲間で食べる場合、各自が取ってもいいですが、手が届かない人がいる場合は鍋から遠い席の人に先に取り分けてあげるようにします。

*「取り箸」と「直箸」・殻入れ

The Japanese **casually** share a hot pot dish with others by using their own chopsticks. This pair of chopsticks are called **jika-bashi**. However, for those who don't like to share **nabe** dishes with their own chopsticks, **tori-bashi**, or **communal** chopsticks are available.

④日本人は鍋を直箸と呼ばれるそれぞれの自分の箸を使って気軽にみんなで食べあいます。しかし、直箸で鍋を食べるのが嫌な人たちもいて、そのようなときには取り箸というみんなで使う箸を使うことがあります。

You should put the shells, bones and skin of fish into a **container** called **karaire**. If there is no **karaire**, place them on the **corner** of your **plate**.

④殻や骨、魚の皮は殻入れと呼ばれる容器に入れましょう。殻入れがなければお皿の端に寄せておきましょう。

- take turns ~ing
交代で~する
- pick ~ from the pot 鍋から~を取る
- reach 動 ~に届く

- casually
副 何気なく；略式に
- share a hot pot dish with
～と一緒に鍋を食べる

- communal
名 共有の
- available
形 使用可能な

- container
名 容器
- corner 名 角
- plate 名 皿

