

品食日本雞蛋

香港冬日美食節 2015

27-December-2015

香港冬日美食節 於2015年12月27日下午1時開始日本雞蛋的節目。
我們介紹的食譜是日本親子丼(Oyakodon)和蛋包飯！好多人感興趣過來看我們的日本雞蛋食譜呢！



杉原健一先生介紹日本人和雞蛋

日本人愛食雞蛋

- 日本人的雞蛋消費量為世界第一。每一個人、一年的消費量平均為322個。
- 日本最大的日本家庭菜食譜網站“Cookpad.com”介紹超過50萬款以上的雞蛋食譜、佔了全食譜的22.5%。

為何日本雞蛋可生食？

- ① 很嚴格管理可生食 (此日期或之前食用)的日期。
- ② 對於小雞進行預防疫苗注射。
- ③ 為預防禽流感、有相關措施防止野鳥接近養雞場。萬一發生禽流感都可以易於防範疫情擴散。
- ④ 工廠衛生。工廠員工進入工廠前、應將衣服、鞋子都要更換。
- ⑤ 不輸出有污垢、裂縫等問題的雞蛋

→ 徹底的衛生管理、盡力令食物安全。

向觀眾查詢了對於日本雞蛋的意見！

- 食過日本雞蛋嗎？
→ 大約30%的觀眾食過。
- 食過生雞蛋嗎？
→ 大約5%的觀眾食過。



杉內馨(Kei san)廚師烹飪示範 (1) 親子丼

親子丼(Oyakodon)

Kei san向觀眾講解關於親子丼(Oyakodon)的小知識和提出了幾個問題。

- 有食過日本地雞嗎？雞肉是否較硬？
 - 有些觀眾感到地雞較硬。Kei san說明:「現在改良了、好軟。」
- 「親子丼」為何叫做「親子」？
 - 日文的「親子」是父母和子女。為何叫做「親子丼」呢?「因為親子丼的材料為雞肉和雞蛋。他人丼是雞肉之外的肉和雞蛋。」聽到此說明後、有些觀眾面上就露出非常理解的表情了!
- 生雞蛋和日本人
 - 日本人的飲食文化中、魚、肉和雞蛋等等基本上甚麼食物都有生食的習慣。因此日本人認為不能生食的食物並不合適食。



親子丼食譜 (1人份量)

材料：日本雞蛋 2 個、雞腿肉(切粗條)大約80g、洋蔥(切幼絲)1/3個、蔥(斜切絲)1/2支

A【木魚片湯汁100ml、酒1大湯匙、糖1大湯匙、味醂1大湯匙、醬油1.5湯匙】

日本珍珠米飯 1 個大碗、切絲紫菜適量

1. 使用比較細小的平底鍋或鍋、將A調味料倒入鍋裡煮滾。之後將洋蔥和雞肉倒入再煮至熟透。
2. 將已攪拌好的蛋汁倒入①裡面、平均地淋上去。煮至蛋汁熟到開始貼著鍋邊就可以蓋鍋、熄火後將它焗大約30秒至60秒。
3. 將它淋在飯上、上面放好蔥絲和紫菜就完成了！

日本菜的調味料

Kei san說明日本湯汁、醬油、料理用清酒和味醂的時候、好多觀眾以點點頭表示得到日本調味料的知識。

親子丼試食

剛剛煮好的一碗親子丼！好多觀眾希望食一口！最前列的女士被選中了試食。單看女士的表情就知道味道非常棒了，其他觀眾以非常羨慕的表情看著試食中的女士！



杉內馨(Kei san)廚師烹飪示範 (2) 蛋包飯

Kei san向觀眾講解關於蛋包飯的小知識和提出了幾個問題。

- 煮過蛋包飯嗎？ → 幾乎都沒有人煮過。
- 煮蛋包飯時使用的鍋 → Kei san說明使用炒鍋不太好煮,使用平底鍋比較好煮的。
- 將牛奶倒入雞蛋 → 但是若果放得太多牛奶、味道會感覺像西方的奄列(Omelette)。放一點就夠了！

蛋包飯（以下是較好煮的份量）

材料：

蕃茄醬米飯:日本珍珠米飯(2杯:大約300g)、雞腿肉(切塊) 100g、洋蔥(切小粒)1/2個、牛油(最後加入)1-2大湯匙

A【日式蕃茄醬6大湯匙、日式噠汁(中濃) 1大湯匙、蛋黃醬 1大湯匙、清燉肉湯粉2細湯匙】

奄列部分：日本雞蛋 2個/每人、牛油 1大湯匙、日式蕃茄醬 2-3大湯匙

如喜歡：茼蒿(切絲) 適量(最後灑上)。

1. 蕃茄醬米飯: 將洗好的米、雞腿肉、洋蔥倒入煮飯鍋後、加入A調味料攪拌。
倒入比一般多一點的水、水位超過2杯的刻度一點點就可以了。
煮好之後、將牛油倒入攪拌。
2. 奄列部分: 以中火將平底鍋燒熱後、將牛油煮至融化。此時小心不要將牛油煮焦。
將已攪拌好的蛋汁倒入、再用筷子攪拌全體數次。
3. 將 1 煮好的蕃茄醬米飯倒入蛋皮上的中間。蛋皮兩邊向中間包起來。
將平底鍋拿斜、把蛋包飯滑下碟子去。淋上蕃茄醬就完成了！



試煮蛋包飯吧！

現場請了1位觀眾出來試煮蛋包飯了！直接跟Kei san 學習蛋包飯的食譜。
Kei san 請了一位沒煮過蛋包飯的女士。這位女士好認真地學有甚麼秘訣。

女士攪拌了雞蛋、最後淋上番茄醬就完成了！女士試食了第一次自己煮的蛋包飯、看她的表情就知道非常滿足。



蛋包飯試食

現場準備了100個蛋包飯、大家可以試食了！從觀眾非常滿足的表情、看得出蛋包飯好好味！



味道的印象

- 雞蛋的味道清爽、好味。
- 牛油好香。有牛油味,更加食得出雞蛋的味道。
- 有一位試食者只能食得出蕃茄醬的味道。

