

蔬菜之神

〔日〕狩野由美子 著 郭清华 译

やさいのかみさま

到底会做出什么样的食物 应该由蔬菜自行决定
作为烹调者的我 只是带着蔬菜到它想去的地方而已



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

蔬菜之神

[日] 狩野由美子 著

郭清华 译

やさいのかみさま



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜之神 / (日) 狩野由美子著; 郭清华译. —
杭州: 浙江大学出版社, 2015.5
ISBN 978-7-308-14537-4

I. ①蔬… II. ①狩… ②郭… III. ①散文集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第064019号

蔬菜之神

[日] 狩野由美子 著 郭清华 译

责任编辑 周红聪
营销编辑 李录瑶
装帧设计 蔡立国
出版发行 浙江大学出版社
(杭州天目山路148号 邮政编码310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 北京大观世纪文化传媒有限公司
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 5.75
字 数 103千
版 印 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-14537-4
定 价 35.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxbs.tmall.com>

目录

一、独一无二的蔬菜

面对大地的恩赐 4

 味噌炒胡萝卜与马铃薯

享受“烹调”本身的乐趣 8

 豆腐蒟蒻烩饭

沙烤地瓜点心 12

 最棒的烤地瓜

以自然治愈力治好疾病 16

 梅酱粗茶

豆腐万岁 20

 味噌酱豆腐

有蔬菜的牺牲，才有活着的我们 24

 蔬菜叶的辛辣



一万个小时的领悟	28
鸭儿芹凉拌香菇	
饭团的威力	32
终极的饭团	
我的第一间店	36
味噌炒蜂斗菜梗及白皮洋葱	
以食物改变命运	40
早上的蔬菜汁	
得不到回报的料理	44
白芝麻、豆腐拌栗子与烤菇	
我的家常饭菜	48
夏天的冷味噌汤	
死的医疗	52
临死前喝的水	
至寂之夜的奇迹	56
温暖心灵的萝卜汤	



二、好料理是无法保存的艺术品

在尼泊尔生活的每一天.....	62
尼泊尔风小扁豆汤	
野草赞歌	66
五加饭	
一切皆因神的创造而存在	70
享用美味的空气	
好料理是无法保存的艺术品	74
松蘑的卡布奇诺	
我发明的洋菜蛋糕.....	78
南瓜水果洋菜蛋糕	
食谱是如何诞生的	82
夏季蔬菜冻	
累积经验是非常美好的事	86
青椒纳豆盖饭	
我的毛病	90
松露汤	



蔬菜所拥有的能力 94

薯类的芽

透过烹饪进行学习的理想学校..... 98

辣南瓜子香松

炒欧芹

料理蔬菜就像照顾孩子一样104

全蔬菜浓汤

人应该吃什么好?108

阳光水

喜欢蔬菜的独特个性.....112

牛蒡酱蔬菜沙拉

三、料理的秘密

启动自然饮食的契机.....118

腌渍野泽菜

盐渍樱花



日本调味料的优点	122
只需搅拌就能完成的巧克力蛋糕	
我的烹调教室	126
山药泥汤	
了解蔬菜的真滋味	130
栉瓜西班牙冷汤 (Gazpacho)	
海藻是我们的祖先	134
涮新海带芽	
仙 菜	
盐是蔬菜料理的基本调味料	138
盐炒土当归丝	
干货的用法	142
烧烤干蔬菜	
干贝风干萝卜丝	
为了不依赖别人活下去	146
禅 粥	
不使用高汤做菜	150
不用高汤煮新马铃薯	



神秘的米	154
用土锅炊饭	
到底是中国菜呀!	158
烤整颗的洋葱	
用爱调味而成	162
创造奇迹的喜悦泪水之汤	
真正想做的菜	166
开始的第一道菜——百合根浓汤	
以最棒的甜点结束——干柿皮片	
后记——我的健康论	170



*本书所载的食谱，并没有注明材料的分量以及完成的图示，这样读者就不会受到束缚，可以依个人的感性，轻松自在地烹调食物，悠游于不知会做出何种滋味的想象世界中。

想要活用蔬菜来做料理，就要从爱蔬菜开始。

对蔬菜不可解的神秘部分充满敬意，并且随时感觉到蔬菜之中有“神”的存在，这就是我在料理蔬菜时抱持的态度。

我认为，蔬菜的“神”和人类的“神”，是相关的。

——狩野由美子

一、独一无二的蔬菜



面 对 大 地 的 恩 赐

无名的胡萝卜横躺在砧板上，我像平常一样，从上往下凝视了 0.1 秒。活了几十年的我，与活了几个月的胡萝卜，在这一瞬间面对面了。然而就在下一瞬间，胡萝卜就要为了我献上自己最后的生命。

在凝视胡萝卜的那一瞬间，我仿佛听到来自自己内心深处的声音：“正视自己吧！”于是我遵从内心的声音，不以“厨子”而是以“一个人”的身份，正视着眼前的胡萝卜。对我来说，所谓的烹饪，是“以自身生命的本质，善用自己以外的生命，完成协调性的创造”。

为了完成创造，首先，一定要深切地了解被创造对象的本质。

关于对胡萝卜的理解，在我个人以前的知识与经验里，只有



“麻烦”两个字可以形容。我想说的是，我觉得自己对眼前的胡萝卜其实是一无所知的。于是我排除脑子里的既定概念，集中内心所有的神圣意念，以认真的眼神与胡萝卜的生命对峙。

当手中的菜刀切到胡萝卜的那一瞬间，从胡萝卜散发出来的独特气味立刻刺激了我的嗅觉。在我的身体产生“就要夺走胡萝卜的生命”的紧张感的同时，心里却生出想延续这根胡萝卜生命的心情。那是近乎向上天祈求的心情。

胡萝卜是否察觉到我的心情了呢？因为它好像瞬间露出微笑（正确来说，这只是我个人的感觉而已）。胡萝卜好像接受了我的行为，并且原谅了我，而露出了那么神圣的微笑……

未来，胡萝卜的能量与我的能量会自然地协调同步，一起乘风破浪。

人与人的邂逅，是灵魂的交织。人与大地恩赐的邂逅，是生命的交织。

我会用我全部的人生，正面迎视大地的恩赐。





味噌炒胡萝卜与马铃薯

这是以胡萝卜为主角，非常可口下饭的家常菜。烹调的方法很容易，即使放凉了也很好吃。

用慢火炒胡萝卜，这样可以提引出胡萝卜的甜味与深奥的味道。炒的时候要注意火候的调整，火不能太大，也不要太小。要一边观察胡萝卜的状态，一边以恰到好处的温度翻炒。



胡萝卜、西红柿、红辣椒、橄榄油、麦味噌*、日晒粗海盐、青葱。



一、加热平底锅内的橄榄油，翻炒胡萝卜。慢慢炒出胡萝卜的甜味后，加入西红柿与红辣椒，再煮到西红柿软烂为止。

二、以麦味噌和海盐调味后，再煮一至两分钟，最后撒下切好的葱花。

★编注：以麦曲来发酵的味噌。





享受“烹调”本身的乐趣

“来做某某料理吧！”

被人这么要求时，我总会感到有些困惑。并不是因为我不会做那种料理，而是我并不是抱着“要做什么”的想法来烹调食物的。

“唔……但是，我不知道会做出什么。”我作出这样的回答。

听到我的回答的人，理所当然地露出不解的表情。为了解除那种情况下的尴尬，我只好接着说：“但是我一定会做出美味的食物，请期待做出来的食物吧！”

我总是在还没有决定要做什么菜的情况下，就开始进行烹调。

因为脑子里没有特别的想法，所以我能在观察、了解食材的状态下，以柔软的心态来烹调它们。

