


	日本語	英語	中国語(簡体字)	中国語(繁体字)	韓国語
名前 name	イワシ	sardine	沙丁鱼	沙丁魚	정어리
	<p>日■脂がのる秋から冬が旬。「イワシ百匹、頭の薬」といわれる位栄養豊富。</p> <p>英■Sardine season lasts from autumn to winter, when they build up fat and become rich in taste. The Japanese saying "A hundred sardines, a cure for the brain" shows how they have been long known for being highly nutritious.</p> <p>簡■積膘的秋天到冬天乃是吃沙丁鱼的最佳季节。沙丁鱼营养丰富，人们常说“吃沙丁鱼百条，如吃补脑之良药”。</p> <p>繁■積膘的秋天到冬天乃是吃沙丁魚的最佳季節。沙丁魚營養豐富，人們常說“吃沙丁魚百條，如吃補腦之良藥”。</p> <p>韓■기름이 잘 오르는 가을에서 겨울이 제철. '멸치 100마리, 머리의 약'이라고 불릴 정도로 영양풍부.</p>				

代表的な惣菜 Well-known Dishes 典型的配菜 대표적인 반찬	いわしの梅煮	Simmered sardines and pickled plums	梅子煮沙丁鱼	梅子煮沙丁魚	정어리 매실조림
	いわしに梅干しを加えて魚の内臓ごと煮付けたもの。濃いめの味付けでもさっぱりとしただけ、梅干しの消臭効果が働いてワタが食べやすい。	Whole sardines are simmered with pickled plums without removing the organs. Although the flavor is strong, it is a refreshing dish. The pickled plums remove the distinctive smell of the organs, making it easy to eat them.	将沙丁鱼和梅干连同内脏一起炖煮。即使调味较重，整体口感也会比较清爽，梅干有除腥效果，因此内脏也可以一并享用。	將沙丁魚和梅幹連同內臟一起燉煮。即使調味較重，整體口感也會比較清爽，梅幹有除腥效果，因此內臟也可以一併享用。	정어리에다 매실장아찌를 넣어 생선내장채로 졸인 것. 간이 세도 매실이 비린내를 잡아주어 내장까지 담백하게 먹을 수 있다.

調理方法 Cooking Methods 烹饪法 조리방법	和えた	Tossed/Mixed with	拌	拌	무친
	揚げた	Deep-fried	炸	炸	튀긴
	炒めた	Stir-fried	炒	炒	볶은
	漬けた	Marinated	腌	腌	절인
	煮た	Simmered	煮	煮	졸인
	干した	Dried	干	幹	말린
	蒸した	Steamed	蒸	蒸	찐
	焼いた	grilled	烘烤	烘烤	구운
	茹でた	Boiled	焯	焯	삶은
	刺身	Sashimi	刺身	刺身	생선회
	燻製	Smoked	熏制	熏制	훈제

味付け Flavoring 调味 양념	からし	Japanese mustard	黄芥末	黃芥末	겨자
	ケチャップ	Ketchup	番茄酱	番茄醬	개첩
	酒	Sake (rice wine)	酒	酒	맛술
	砂糖	Sugar	砂糖	砂糖	설탕
	塩	Salt	盐	鹽	소금
	醤	Fermented paste	酱	醬	장
	酢	Vinegar	醋	醋	식초
	醤油	Soy sauce	酱油	醬油	간장
	ソース	Worcestershire sauce	酱汁	醬汁	소스
	出汁	Broth	高汤	高湯	육수
	マヨネーズ	Mayonnaise	蛋黄酱	蛋黃醬	마요네즈
	味噌	Miso (fermented soy bean curd)	味噌	味噌	된장
	みりん	Mirin (sweet cooking rice wine)	味淋	味淋	미림
	めんつゆ	Noodle soup base	冷面汁	冷面汁	멘쯔유
わさび	Wasabi	芥末	芥末	와사비	