

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

Anagodon

[Bahan: untuk 1 porsi]

Anago (belut laut) panggang 1 ekor, daun ooba (perilla) 2 lembar, telur 1 butir, gula secukupnya, garam secukupnya, minyak goreng secukupnya, nasi 1 mangkuk

[Saus] Sake 1 sendok makan, mirin 1 sendok makan, kecap asin 1 sendok makan, gula 1 sendok makan

[Cara membuat]

1. Buang kepala anago panggang dan iris anago menjadi 3 sampai 5 bagian.
 2. Iris tipis daun ooba.
 3. Telur dicampur dengan gula dan garam, lalu kocok. Panaskan wajan. Setelah panas, masukkan minyak goreng. Masukkan telur yang sudah dikocok dan masak telur supaya lembut dengan api sedang
 4. Panaskan wajan yang lain, masukkan bahan-bahan saus, lalu aduk. Setelah mendidik, masukkan nomor 1, dan masak sebentar.
 5. Isi nasi panas ke dalam mangkuk besar, tuangkan nomor 4, lalu di atasnya tuangkan telur yang sudah dimasak dan taburkan irisan daun ooba.
- ※Jika suka, dapat ditambahkan merica sansho dan cabe bubuk shichimi. Bagi yang tidak suka daun ooba, dapat menggantikannya dengan timun.

Pada bulan Juli yang masih agak lama datangnya, ada hari yang disebut “Doyo no ushi no hi” (lebih tepatnya disebut “Natsu no doyo no ushi no hi”), yang akan jatuh pada tanggal 29 Juli 2014. Ada kepercayaan di Jepang bahwa makan unagi (belut air tawar) di hari tersebut, akan dapat melewati musim panas dengan tetap sehat.

Di Jepang ada empat musim dan yang dimaksud dengan doyo adalah istilah pada kalender zaman dulu yang berarti selama 18 hari sebelum pergantian musim. Selain itu, mungkin di negara Anda juga mengenal sebutan “dua belas zodiak atau shio”, yang memiliki lambang hewan yang sesuai pada hari dan tahun tersebut untuk setiap hari dan tahun. “Doyo no ushi no hi” menunjukkan hari ushi (sapi) di antara doyo. Zaman dulu, musim gugur dianggap dimulai sejak awal bulan Agustus, sehingga periode sebelumnya merupakan puncak musim panas. Kebiasaan makan unagi yang bergizi tinggi pada musim panas untuk menghilangkan kelelahan musim panas dilakukan pada “Doyo no ushi no hi”. Saat ini pun, jika musim ini telah mendekat, penjualan unagi menjadi marak.

Unagi yang semula memang berharga mahal, menjadi semakin tinggi harganya karena belakangan ini penangkapannya berkurang, sehingga sulit untuk menjangkau harganya. Oleh sebab itu, bagaimana kalau kita makan “anago”, belut yang mirip dengan unagi? Anago juga merupakan ikan musim panas dan tidak kalah enakya dengan unagi. Selain nilai gizinya yang tinggi seperti unagi, kadar lemaknya lebih rendah, sehingga lebih rendah kalori daripada unagi. Di musim panas yang mudah lelah pun, mari menghadirkan masakan dari bahan yang sedang musim di musim tersebut dan tetap sehat setiap hari.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

穴子丼

[材料 (1人分)]

焼き穴子…1本 大葉…2枚 卵…1個
砂糖…少々 塩…少々 油…少々 ご飯…1杯
[たれ] 酒…大さじ1 みりん…大さじ1
醤油…大さじ1 砂糖…大さじ1

[作り方]

1. 焼き穴子は頭を取って3~5等分に切る。
2. 大葉は細切りにしておく。
3. 卵は砂糖と塩を入れて溶く。鍋を火に掛け、温まったら油をひき、溶き卵を入れて中火でふわり炒る。
4. 別の鍋を火に掛け[たれ]の材料を入れてかき混ぜる。沸騰したら1を入れ、少し煮る。
5. 丼に温かいご飯をよそい、4を掛け、その上から3と大葉を散らせばできあがり。「土用の丑の日」※好みで山椒や七味を掛けます。大葉が苦手な人はきゅうりにしてもよく合います。

少し先の話ですが、7月には「土用の丑の日」(正確には「夏の土用の丑の日」と呼ばれる日があり、2014年は7月29日です。日本ではその頃にうなぎを食べると夏を元気に過ごせるといわれています。日本には四季がありますが「土用」とは季節が変わる前の18日間を昔の暦の言葉で言ったもの。また、皆さんの母国にも同じならわしがあるかもしれませんが「十二支」と言って、1年や1日ごとにその年・日に当てはまる動物が決まっています。「土用の丑の日」とは土用の間の丑(牛)の日を指します。昔は8月初旬から秋が始まると考えられていたもので、その前の期間は言わば夏の盛りです。その夏の盛りに栄養価の高いうなぎを食べて夏バテを解消しようという習慣が「土用の丑の日」で、現在でもこの頃になるとうなぎが盛んに売られるようになります。

そのうなぎ、元々高級魚なのに、近年は不漁のためますます高価な食材となり、なかなか手が出ません！ という訳で、うなぎに似た魚の「穴子」を食べるのはいかがでしょう。穴子も夏が旬の魚で、うなぎに負けない美味しさです。そしてうなぎと同じように栄養価が高い上に、脂肪分が少ないのでうなぎより低カロリー。疲れがたまる暑い季節も、食卓に季節の味を取り入れて、毎日を元気に過ごしたいものですね。