

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

อะนะโกะดั่ง(ข้าวหน้าปลาไหลทะเล)

[ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 ท่าน)]

ปลาอะนะโกะย่าง... 1 ตัว ไบโอบะ...2 ใบ ไข่...1 ฟอง น้ำตาล...เล็กน้อย
เกลือ...เล็กน้อย น้ำมัน...เล็กน้อย ข้าวสวย...1 ถ้วย
[น้ำซอสราด] เหล้าสำหรับทำอาหาร...1 ช้อนโต๊ะ มิริน...1 ช้อนโต๊ะ
โชยุ...1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล...1 ช้อนโต๊ะ

[วิธีทำ]

1. นำปลาอะนะโกะย่างมาตัดแบ่งเป็น 3-5 ชิ้นโดยทิ้งส่วนหัวไป
 2. ซอยไบโอบะเป็นเส้นเล็กๆ เตรียมเอาไว้
 3. ตีไข่ใส่น้ำตาลและเกลือลงไป เอาหม้อตั้งไฟ พอร้อนก็เทน้ำมัน จากนั้นก็เทไข่ที่ตีเอาไว้ คนด้วยไฟปานกลางให้ไข่ฟูนุ่ม
 4. เอาหม้ออีกใบตั้งไฟ เทส่วนผสมของ [น้ำซอสราด]ลงไปแล้ว คนให้เข้ากัน พอเดือดก็ใส่ 1 ลงไป ต้มต่อไปอีกเล็กน้อย
 5. ตักข้าวสวยร้อนๆ ใส่ลงในถ้วยตั้งบุริ, เท 4 ลงไป จากนั้นก็โรย 3 กับไบโอบะลงไปบนหน้าก็พร้อมรับประทาน
- ※โรยผงซังโชหรือซิจิมิตามความชอบ ท่านที่ไม่ชอบไบโอบะ จะใส่แตงกวาแทนก็เข้ากันได้ดีเลยทีเดียว

อยากจะเล่าให้ฟังล่วงหน้าสักเล็กน้อยเกี่ยวกับวันที่อยู่ในเดือนกรกฎาคม ที่เรียกว่า “โคะโย โนะ อุชิ โนะ ชิ” (เรียกเต็มๆว่า “นัทซึ โนะ โคะโย โนะ อุชิ โนะ ชิ”) ในปี ค.ศ.2014 นี้ ตรงกับวันที่ 29 กรกฎาคม ที่ญี่ปุ่นกล่าวกันว่าในช่วงนั้นหากได้รับประทานปลาไหลก็จะทำให้ใช้ชีวิตผ่านช่วงฤดูร้อนไปได้อย่างแข็งแรง”

ประเทศญี่ปุ่นมี 4 ฤดูกาล “โคะโย” เป็นคำที่ใช้เรียกช่วงระยะเวลา 18 วันก่อนที่จะเปลี่ยนฤดูในปฏิทินโบราณ นอกจากนี้ยังมีการกำหนดสัตว์ประจำ 1 ปีหรือ 1 วัน ของปีและวันนั้นๆ ที่เรียกว่า “จุนิชิ(นักยัตริ)” ซึ่งในประเทศของพวกเขาทำนองอาจจะมีการนิยมที่เหมือนกันก็ได้ “โคะโย โนะ อุชิ โนะ ชิ” หมายถึง วันวัว(อุชิ)ที่อยู่ในช่วงโคะโย สมัยก่อนเชื่อกันว่า ฤดูใบไม้ร่วงเริ่มตั้งแต่ช่วงต้นเดือนสิงหาคม ช่วงก่อนหน้านั้นก็คือช่วงที่ร้อนจัด ในช่วงร้อนจัดดังกล่าว มีธรรมเนียมการรับประทานปลาไหลที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงในวัน “โคะโย โนะ อุชิ โนะ ชิ” เพื่อขับไล่ความอ่อนล้าที่เกิดขึ้นในฤดูร้อน ในปัจจุบันก็เช่นกัน พอถึงช่วงนี้ก็จะมีการจำหน่ายปลาไหลกันอย่างคึกครื้น

ปลาไหลที่ว่านี้ แต่เดิมก็เป็นปลาชั้นสูง ระยะเวลาๆ พอจับปลาไม่ค่อยได้ก็ยิ่งทำให้ปลาไหลกลายเป็นวัตถุดิบที่มีราคาสูงขึ้นไปอีก ทำให้คนไม่ค่อยกล้าที่จะเอื้อมมือไปแตะต้องกัน! ฉะนั้นเราหันมาทานปลา “อะนะโกะ” ที่คล้ายกับปลาไหลกันดีกว่า อะนะโกะก็เป็นปลาที่จับได้มากในช่วงฤดูร้อน และมีรสชาติอร่อยไม่แพ้ปลาไหลเลยทีเดียว นอกจากนี้ยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูงเหมือนปลาไหล ไขมันไม่มาก มีแคลอรีต่ำกว่าปลาไหล ในช่วงฤดูแห่งความร้อนที่เกิดความเหนื่อยล้าสะสมนี้ก็เช่นกัน มารับประทานอาหารตามฤดูกาล เพื่อการใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างแข็งแรงกันเถอะ

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、温まつたら油をひき、溶き卵を入れて中火でふんわり炒る。
 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。
- ※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、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。穴子も夏の旬の魚で、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うなぎに、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。