

Cùng vào bếp! Cùng ăn những thức ăn đúng mùa!

た 食べるよ！ つく 作ろう！ しゅん あじ 旬の味

Món cơm phủ cá Anago – Anago don

あなごどん 穴子丼

[Nguyên liệu (phần 1 người)]

Cá anago nướng: 1 con; lá tía tô xanh ohba: 2 lá; trứng gà: 1 quả; muối: vừa đủ; dầu rán: vừa đủ; cơm trắng: 1 bát.

[Nước sốt] rượu sake: 1 thìa/muỗng canh; rượu mirin: 1 thìa/muỗng canh; xì dầu shoyu: 1 thìa/muỗng canh; đường: 1 thìa/muỗng canh

[Cách chế biến]

1. Cá anago nướng: bỏ đầu, cắt làm 3 hoặc 5 miếng.
2. Lá tía tô thái chỉ để sẵn.
3. Đập trứng ra bát, cho đường và muối vào, đánh tan. Cho nồi/xoong lên bếp. Cho dầu rán vào vào, rồi cho trứng vào. Để nhỏ lửa, đảo trứng cho chín.
4. Lấy một chiếc nồi/xoong khác, cho tất cả nguyên liệu trong mục [Nước sốt] vào, đun sôi lên rồi cho cá anago đã cắt miếng trong mục (1) vào, đun một lát.
5. Cho cơm vào bát lớn, để cá anago đã đun với nước sốt trong mục (4) lên, phía trên rải trứng bác trong mục (3) lên, trên cùng rải lá tía tô thái nhỏ.

※Nếu thích khi ăn có thể rắc thêm bột sansho hoặc ớt bầy vị shichimi. Nếu không thích lá tía tô, có thể thay bằng dưa chuột thái chỉ cũng ngon.

Phần giới thiệu sau, có thể hơi sớm một chút, nhưng vào tháng 7, ở Nhật Bản có ngày “Doyo no ushi no hi” (Nói chính xác hơn là “Natsu no Doyo no ushi no hi”- nghĩa là “Ngày Doyo no ushi no ni mùa Hè”. Năm nay nhằm ngày 29/7. Người Nhật cho rằng vào dịp này, nếu ăn món cá chình Unagi nướng thì sẽ có sức khỏe để vượt qua cái nóng bức của mùa Hè.

Nhật Bản có 4 mùa, ngày Doyo là khoảng thời gian 18 ngày trước thời điểm giao mùa, tính theo âm lịch. Ngoài ra, cũng như một số nước cũng có dùng 12 con giáp để gọi tên năm, ngày theo âm lịch, ở Nhật, ngày “Doyo no ushi no hi” có nghĩa là “Ngày Sửu trong dịp Doyo”. Trước kia, giai đoạn Doyo này được tính từ đầu tháng 8 tới mùa Thu, nên 18 ngày trước đó, có nghĩa là trùng với dịp nóng nhất tại Nhật. Người ta cho rằng vào những ngày nóng nực như vậy, ăn cá chình nướng, loại hải sản có dinh dưỡng cao, thì sẽ giúp người khỏe mạnh, không bị mệt mỏi. Vì thế, đến dịp này là cá chình nướng được bày bán rất nhiều.

Tuy nhiên cá chình là loại cá cao cấp, và gần đây, do lượng đánh bắt giảm nên giá ngày càng cao. Vì vậy chúng tôi giới thiệu với các bạn cá anago, một loại cá gần giống với cá chình.

Hơn nữa, mùa Hè là mùa cá anago, nên hương vị của anago cũng thơm ngon không kém gì cá chình. Ngoài ra, mặc dù hương vị gần giống cá chình, nhưng anago lại ít mỡ hơn, nên năng lượng sẽ thấp hơn so với cá chình.

Vào những ngày Hè nóng bức, mệt mỏi, chắc hẳn chúng ta, ai cũng muốn ăn những thức thời tâm để giữ cho người khỏe mạnh, phải không các bạn.

[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。「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る習慣が「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、毎日元気に過ごしたいものですね。