

ผักกาดขาวต้มครีม

白菜のクリーム煮

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 4ท่าน)]

เนื้อไก่ช่วงสะโพก...2 ชิ้น ผักกาดขาว...1/4หัว แครอท...1ต้น
เห็ด(อาทิ เห็ดเข็มทอง)...1 ห่อ น้ำ...200 ml
ซूपก้อน...1 ก้อน น้ำมันว้าว...400 มล. แป้งมัน...4 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน...พอเหมาะ เกลือ-พริกไทย...พอเหมาะ

[วิธีทำ]

1. ตัดเนื้อไก่ช่วงสะโพกให้มีขนาดพอคำ โรยเกลือและพริกไทยเตรียมเอาไว้
2. ตัดผักกาดขาวให้มีขนาดพอคำ หั่นแครอทเป็นเสี้ยววงกลม และฉีกเห็ดให้มีขนาดที่รับประทานได้ง่าย
3. ละลายซूपก้อนในน้ำตามสัดส่วน
4. จากนั้นตามปริมาณที่กำหนด แบ่งใส่ถ้วยเล็กน้อย แล้วเอาแป้งมันเทลงไปละลายเตรียมเอาไว้
5. เทน้ำมันลงบนกระทะก้นลึก แล้วใส่ 1.ลงไปผัด
6. ใส่ 2 ลงใน 5 จากนั้นทิ้ง 3 ตามลงไป ต้มให้เข้ากัน
7. พอผักสุกก็เทน้ำมันลงไป พอเดือดก็แต่งรสด้วยเกลือพริกไทย
8. สุดท้าย คน 4 เทลงไปที่ผสม พอน้ำซूपเหนียวก็รับประทานได้

[材料 (4人分)]

鶏もも肉...2枚 白菜...1/4個 にんじん...1本
きのこ (しめじ等) ...1パック 水...200ml
固形スープ...1個 牛乳...400ml 片栗粉...大さじ4
サラダ油...適当 塩・コショウ...適当

[作り方]

1. 鶏もも肉は1口大に切って塩コショウしておく。
2. 白菜は1口大に、にんじんは1センチ切りにしておく。きのこは食べやすい大きさに分ける。
3. 分量の水に固形スープを溶かしておく。
4. 牛乳を分量から少しカップ等に取り、そこに片栗粉を入れて溶いておく。
5. 深めのフライパンにサラダ油をひき、1を入れ軽く焼く。
6. 5に2を入れ、そこに3を入れて煮る。
7. 野菜に火が通ったら牛乳を入れ、煮立ったら塩コショウで味を整える。
8. 最後に4を回し入れてかき混ぜ、全体にまんべんなくとろみが付いて煮立ったら出来上がり。

คุณรู้จักคำว่า “ซิวาตุ” หรือเปล่า เมื่อประมาณ 140 ปีก่อน ประเทศญี่ปุ่นใช้คำนี้เรียกเดือนธันวาคมในปฏิทินโบราณ ซึ่งมีความหมายว่า เป็นเดือนที่ยุ่งที่สุด แม้แต่ครูอาจารย์ก็ยังวิ่งกันหัวหมุน เพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่ว่าจะเป็นใคร เมื่ออย่างไรก็ตาม เดือนธันวาคมก็จะยุ่งกันจนหัวปั่น ทั้งนี้แม้จะเปลี่ยนมาใช้ปฏิทินแบบสมัยใหม่แล้วก็ตาม เวลาที่สนทนากันก็ยังมีคนพูดว่า “เป็นเดือนซิวาตุจริงๆเลยนะครับ”

อีกคำพูดหนึ่งที่มาจากปฏิทินโบราณเช่นกันคือ ใน “นิจุงิเซ็งตี(24ฤดูกาล)” ที่ประเทศจีนและญี่ปุ่นใช้เรียกฤดูกาลนั้น มีการเรียกวันที่ 22 ธันวาคมว่า “โทจิ” ซึ่งหมายถึงวันที่เวลาช่วงกลางวันในครึ่งซีกโลกเหนือสั้นที่สุด ในวันนั้นมีธรรมเนียมรับประทานผักทองต้ม ลงแช่น้ำอุ่นลอยสัมนุส เพื่อเป็นการขับไล่ความหนาวออกไป

ในคราวนี้จึงขอแนะนำอาหารที่สามารถปรุงได้ง่ายและทำให้ร่างกายอบอุ่นเหมาะกับเดือนธันวาคมที่ทั้งยุ่งและหนาวเช่นนี้เป็นที่สุด มาลองทำกันดู วัตถุดิบที่นำมาใช้ไม่ใช่ผักทองแต่เป็นผักกาดขาว ซึ่งก็เป็นผักที่มีรสชาติดีในช่วงฤดูหนาวเช่นกัน ทั้งนี้จะเติมหอมหัวใหญ่ หรือผักอื่นๆลงไปด้วยก็ได้ สำหรับคนที่งานยุ่งช่วงสิ้นปีและต้นปี หรือบางคนอาจจะยุ่งไปกับเทศกาลคริสต์มาส งานส่งท้ายปีเก่า และงานต้อนรับปีใหม่นี้ได้ ต้มครีมเป็นอาหารที่ดูหรู เป็นเมนูที่อยากจะแนะนำให้ทำเป็นอาหารสำหรับงานปาร์ตี้ สุดท้ายนี้ขอให้ทุกท่านพบสิ่งดีๆในปีที่จะมาถึงนี้ สวัสดีปีใหม่!

「師走」という言葉を知っていますか? 日本では140年程前まで使用していた旧暦で、12月のことをこう呼んでいました。先生も走り回るほど忙しい月という意味です。12月になると誰しも忙しさを感ずるためか、新暦となった今でも「師走ですね」という会話がよく聞かれます。

一方、これも旧暦で、中国や日本で使われていた季節の呼び名「二十四節気」では、12月22日頃を「冬至」と言っていました。冬至は昼の長さが北半球で最も短い日のことです。この日は、かぼちゃの煮物を食べたり、湯船に柚子を浮かべて入ったりして、寒さを払い滋養をつける風習があります。

今回は忙しく、そして寒い12月にぴったりの、簡単にして体も温まる料理を紹介しました。使うのはかぼちゃではなく白菜ですが、白菜もかぼちゃと同じように冬が旬の野菜です。玉ねぎなど他の野菜を加えてもいいでしょう。年末年始はとりわけ忙しくなる職業の人もいるでしょうが、クリスマス会や忘年会、新年会が続いて忙しい! という人もいるでしょう。クリーム煮は見た目も豪華なので、パーティー料理としてもおすすめです。皆さん良いお年を!