

Cải thảo nấu sốt kem – Hyakusai no kuri-mu ni

白菜のクリーム煮

Nguyên liệu (phần 4 người)

Thịt đùi gà: 2 miếng; cải thảo (hyakusai): 1/4 cái; cà-rốt: 1 củ; nấm (nấm shimeji...): 1 hộp; nước: 200ml; viên súp: 1 viên; sữa tươi không đường : 400ml; bột năng (bột ngô): 4 thìa to; dầu ăn: lượng vừa đủ; muối, tiêu: vừa đủ.

Cách chế biến

1. Thịt đùi gà cắt miếng vừa ăn, ướp với muối, tiêu để sẵn.
2. Cải thảo cắt miếng to, cà-rốt xẻ dọc làm 4 rồi thái miếng mỏng vừa phải.
3. Cho viên súp vào 200ml nước giảm cho tan.
4. Lấy một lượng sữa vừa đủ từ phần 400ml sữa ghi trong mục nguyên liệu nói trên để hòa tan 4 thìa bột năng.
5. Lấy một chiếc chảo sâu lòng, cho dầu ăn vào rồi cho thịt gà đã thái sẵn ở mục “1” vào xào qua.
6. Cho nguyên liệu trong mục “2” vào, rồi cho nước đã hòa viên súp trong mục “3” vào.
7. Khi thấy nguyên liệu đã mềm thì đổ sữa vào. Khi sữa sôi lại thì nêm muối, tiêu cho vừa ăn.
8. Sau cùng, cho bột năng đã hòa sẵn với sữa trong mục “4” vào, khuấy cho bột năng không bị vón và sánh đều là được.

[材料 (4人分)]

鶏もも肉…2枚 白菜…1/4個 にんじん…1本
 きのこと (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、にんじんはいちょう切りにしておく。きこと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。

Các bạn có biết từ “Shiwasu” không? Khoảng 140 năm trước đây, từ này vẫn được dùng để chỉ tháng 12 theo lịch âm. “Shiwasu” có nghĩa là “Thầy chạy”, nghĩa là tháng 12 âm bạn tới mức “thầy” cũng phải chạy. Hàng năm, tháng 12 tới thì ai cũng cảm thấy bận rộn. Có lẽ vì thế mà dù hiện Nhật Bản đã dùng dương lịch, nhưng vào dịp này, chúng ta cũng thường hay nghe người ta nói với nhau “Shiwasu desu ne!”, nghĩa là “Đến tháng Shiwasu rồi nhỉ!”

Mặt khác, cũng theo âm lịch ở Trung Quốc cũng như ở Nhật, thời tiết trong năm còn được chia ra làm “24 tiết khí”, trong đó ngày 22/12 được gọi là ngày Đông Chí. Vào ngày Đông Chí, ngày ở khu vực bắc bán cầu ngắn nhất trong năm. Vào ngày này, người Nhật thường hay ăn món bí đỏ hầm, hoặc thả chanh Yuzu vào bồn tắm với mục đích để cơ thể được khỏe mạnh trong thời tiết giá lạnh.

Trong số này, chúng tôi giới thiệu với các bạn món ăn làm cho ấm người, phù hợp với thời tiết giá lạnh trong tháng 12 bận rộn. Món ăn này không dùng bí đỏ mà dùng cải thảo. Cũng giống như bí đỏ, cải thảo là loại rau mùa đông. Nếu cho thêm cả hành tây nữa thì càng ngon. Cuối năm và đầu năm, có những bạn phải làm những công việc bận rộn, hoặc có người bạn tiệc No-en, tiệc cuối năm, tiệc đầu năm... Món cải thảo ninh sốt kem là một món ăn nhìn cũng hoành tráng nên dùng trong các bữa tiệc cũng rất hợp. Chúc các bạn một năm mới tốt lành!

「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実感するためか、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、かぼちやの煮物を食べたり、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、簡単にできて体も温まる料理を紹介しました。使うのはかぼちやではなく白菜ですが、白菜もかぼちや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!