

Hayashi Rice

はやしライス
ハヤシライス

[Ingredients (four servings)]

200 g thinly sliced beef
1 onion
4 bowls white rice
40 g butter
2 Tbsp flour
200 ml ketchup
400 ml water
2 Tbsp soy sauce
Salt & pepper

[Preparation]

1. Lightly salt and pepper the slices of beef and dust them with flour.
2. Cut onion into wedges.
3. Add 20 g of butter to a heated frying pan, then place the slices of beef in the pan. Take the beef out when it is cooked.
4. Add the remaining butter to the frying pan and stir-fry the onion wedges.
5. When the onion wedges are cooked, return the beef slices to the frying pan and stir-fry them together.
6. Add ketchup, water, and soy sauce to the frying pan and mix well. Cover the pan with a lid and simmer on low heat for about 15 minutes.
7. Scoop rice onto a plate and pour a generous portion of the beef sauce over it. Garnish with chopped parsley, green peas, or other such toppings for color and added flavor.

(See the page on the right for a photo of the dish.)

Japan has four distinct seasons, with each season offering different seasonal ingredients. Spring is particularly felt in vegetables. Even vegetables that are available year-round are given special names in spring, such as “spring cabbage,” “new potatoes,” and “new onions.” Spring cabbage and new potatoes are called that because they are harvested in spring. Onions are normally shipped to stores after drying them for a certain amount of time after harvesting, but those that are shipped immediately after harvesting are called “new onions.”

Here, we introduced a recipe for Hayashi Rice, which uses onions of the season in abundance. Whether it is made using new onions or regular onions, the sweetness and texture of stewed onions in tomato-flavored sauce goes perfectly with rice.

There are various theories to the name Hayashi Rice, but it originally comes from the British dish of hashed beef. More than a century ago, hashed beef was introduced to Japan from overseas, and rearranged in Japanese style (such dishes are called *yoshoku*, which literally means “Western dishes”). Authentic Hayashi Rice is made using demi-glace sauce, but the recipe here uses ketchup for convenience. You might also want to add mushrooms and carrots, to your liking.

[材料 (4人分)]

ぎゅうすぎにく たまご 200g 玉ねぎ 1個 白飯 4杯分
バター 40g 小麦粉 大さじ2
とまとけちやっぷ 200ml 水 400ml
しょうゆ おおしお こしょう しょうじょう
醤油 大さじ2 塩・コショウ 少々

[作り方]

1. 牛肉は広げて塩コショウし、小麦粉をまぶしておく。
2. 玉ねぎは櫛切りにしておく。
3. フライパンに分量の半分程のバターをひき、1を入れる。焼き目が付いたら取り出す。
4. 3で使ったフライパンに残りのバターを入れ、2を炒める。
5. 4に火が通ったら3をフライパンに戻し、よく混ぜるように炒める。
6. 5にケチャップ、水、醤油を入れよくかき混ぜ、蓋をして弱火で15分程煮る。
7. 皿に白飯をよそい、上から6を掛ければ出来上がり。刻んだパセリや茹でたグリーンピースをトッピングすると色合いもきれいで味もよく合う。

(右ページに出来上がり写真があります)

日本には春夏秋冬があり、それぞれに旬の食材があります。春は特に野菜で季節を感じることが多いのです。おなじみの野菜もこの季節だけは「春キャベツ」「新ジャガ」「新玉ねぎ」などという名前です。春キャベツ、新ジャガはその収穫時期からこう呼ばれます。そして、通常は収穫後一定期間乾燥させてから出荷される玉ねぎですが、置かずに出荷されるものを新玉ねぎと呼んでいます。

今回はそんな旬の玉ねぎをたくさん使って作る「はやしライス」をご紹介します。新玉ねぎでも普通の玉ねぎでも作れ、煮込んだ玉ねぎの甘さや食感とトマト味がご飯にピッタリです。

料理名の「はやしライス」は、諸説ありますがイギリス料理の「ハッシュドビーフ」から来ており、100年以上昔、外国からたらされた料理が日本風にアレンジされたものです(ちなみにこのような料理ジャンルを「洋食」と言います)。本来はデミグラスソースを使いますが、今回は作り易くケチャップを使いました。他にマッシュルームやにんじんを加えてもよく合います。