

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

Hayashi Rice

はやしライス

[Bahan: untuk 4 porsi]

Daging sapi iris tipis 200 gram, bawang bombai 1 buah, nasi putih 4 porsi, mentega 40 gram, tepung terigu 2 sendok makan, saus tomat 200 ml, air 400 ml, *Soyu* (kecap asin Jepang) 2 sendok makan, garam dan merica secukupnya

[Cara membuat]

1. Bentangkan daging sapi, taburi garam, merica dan tepung terigu.
2. Bawang bombai diiris memanjang.
3. Masukkan sekitar setengah bagian dari mentega ke dalam wajan dan masukkan nomor 1. Angkat jika sudah berwarna kecoklatan.
4. Masukkan mentega yang tersisa ke dalam wajan yang tadi digunakan pada nomor 3, lalu tumis nomor 2.
5. Jika nomor 4 sudah matang, masukkan kembali nomor 3 pada wajan, lalu tumis dengan mencampurkannya.
6. Campur dan aduk saus kecap, air dan *soyuu*(kecap asin Jepang) ke dalam nomor 5. Tutup dan masak dengan api kecil selama sekitar 15 menit.
7. Masukkan nasi putih ke dalam piring dan tuangkan nomor 6 di atasnya. Hidangan telah siap. Akan tampak lebih indah warnanya dan lebih sedap jika di atasnya ditaburi daun Peterseli dan kacang polong rebus.

(Lihatlah foto masakan yang sudah jadi di halaman kanan)

Jepang memiliki musim semi, panas, gugur dan dingin. Setiap musim tersebut memiliki bahan makanan musiman. Kita terutama dapat merasakan musim semi karena sayurannya. Sayuran yang sering kita makan pun memiliki nama tersendiri pada musim semi ini, seperti “kubis musim semi”, “kentang baru”, “bawang bombai baru”. Nama kubis musim semi, kentang baru dan sebagainya diberikan karena musim panennya. Bawang bombai baru adalah sebutan untuk bawang bombai yang langsung dikirim ke pasar tanpa disimpan. Biasanya bawang bombay dikeringkan dulu untuk beberapa waktu setelah dipanen.

Kali ini, kami memperkenalkan “Hayashi Rice” yang dimasak menggunakan banyak bawang bombai yang sedang musim. Masakan ini dapat dibuat dengan bawang bombay baru maupun bawang bombai biasa. Rasa manis dan tekstur bawang bombai yang dimasak dan rasa tomat sangat cocok dengan nasi.

Asal usul nama masakan “Hayashi Rice” ini ada beberapa, tetapi dikatakan bermula dari “Hashed Beef” yang merupakan masakan Inggris. Masakan yang datang dari luar negeri lebih dari 100 tahun yang lalu ini diolah menjadi masakan ala Jepang (masakan seperti ini digolongkan ke dalam kelompok “masakan barat”). Sebenarnya masakan ini menggunakan saus demi-glace, tetapi kali ini menggunakan saus tomat yang mudah dibuat. Masakan ini juga cocok ditambahi jamur dan wortel.

[材料 (4人分)]

牛薄切り肉…200g 玉ねぎ…1個 白飯…4杯分
バター…40g 小麦粉…大さじ2
トマトケチャップ…200ml 水…400ml
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が、春は特に野菜で季節を感じる人が多いです。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、新ジャガはそれら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、置かずにすぐ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、外国からもたらされた料理が日本風にアレンジされたものです(ちなみにこのようになり料理ジャンルを「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ニンジンを加えてもよく合います。