

ข้าวฮาฮาชิ

はやしライス  
ハヤシライス

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 4 ท่าน)]

เนื้อวัวหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ...200 กรัม หัวหัวใหญ่...1 ลูก ข้าวสวย...4 ถ้วย  
เนย...40 กรัม แป้งสาลี...2 ช้อนโต๊ะ  
ซอสมะเขือเทศ...200 มล. น้ำ...400 มล.  
โชยุ...2 ช้อนโต๊ะ เกลือ-พริกไทย...เล็กน้อย

[วิธีทำ]

1. วางเนื้อวัวกระจายวงกว้าง โรยเกลือ-พริกไทย แล้วตามด้วยแป้งสาลี
2. ซอยหอมหัวใหญ่เป็นเส้น ๆ เตรียมไว้
3. ตัดเนยครึ่งหนึ่งของปริมาณที่เตรียมไว้ละลายบนกระทะที่ตั้งไฟ ไล่ 1 ลงไป  
ผัดจนกระทะเริ่มมีรอยไหม้ก็ตักขึ้นพักเอาไว้
4. ใส่น้ำที่เหลือลงในกระทะที่ใช้ในขั้นตอนที่ 3 แล้วนำ 2 ลงไปผัด
5. พอ 4 เริ่มสุกก็เท 3 กลับลงไปบนกระทะผัดให้เข้ากัน
6. ใส่มะเขือเทศ น้ำ โชยุลงใน 5 แล้วคนให้เข้ากัน ปิดฝา ต้มด้วยไฟอ่อน  
ประมาณ 15 นาที
7. ตัดข้าวสวยลงในจาน รวด 6 ลงบนข้าวที่พร้อมเสิร์ฟ การแต่งหน้าอาหารด้วย  
พาร์สลีย์ซอยละเอียดหรือเม็ดถั่วลันเตาต้มนอกจากเป็นการเพิ่มสีสันให้กับ  
อาหารแล้วยังมีรสชาติเข้ากันกับฮาฮาชิไรส์ด้วย

(ดูภาพข้าวฮาฮาชิที่ปรุงเสร็จได้ในหน้าขวามือ)

[材料 (4人分)]

ぎゅうすぎにく 200g たまねぎ 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  
しょうゆ おおさじ2 しお こしょう 少々  
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)

ประเทศญี่ปุ่นมีฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง ฤดูหนาว และมีวัดฤดูใบ  
ปรุงอาหารที่มีรสชาติดีในฤดูนั้น ๆ อีกด้วย โดยเฉพาะในฤดูใบไม้ผลิที่มีพืชผัก  
ที่ทำให้ความรู้สึกได้ถึงฤดูกาลเป็นจำนวนมาก แม้แต่ผักที่คุ้นเคยกันเป็นอย่างดี  
เฉพาะในฤดูนี้เท่านั้นที่ดูเรียกว่า “กะหล่ำฤดูใบไม้ผลิ” “มันฝรั่งใหม่”  
“หอมหัวใหญ่ใหม่” เนื่องจากเป็นพืชผลที่เก็บเกี่ยวในฤดูเวลานี้เท่านั้นจึงถูก  
เรียกว่า “กะหล่ำฤดูใบไม้ผลิ” “มันฝรั่งใหม่” ส่วนหอมหัวใหญ่ซึ่งโดยปกติแล้ว  
จะปล่อยให้ไว้ให้แห้งก่อนจึงค่อยส่งขายนั้น จะเรียกผลผลิตที่ส่งออกขายทันที  
หลังเก็บเกี่ยวโดยไม่ปล่อยให้ไว้ให้แห้งก่อนว่าหอมหัวใหญ่ใหม่

ในคราวนี้ขอแนะนำ “ข้าวฮาฮาชิ (Hayashi Rice)” ที่ใช้หอมหัวใหญ่ซึ่งเก็บ  
เกี่ยวได้เป็นจำนวนมากในช่วงนี้ ทั้งนี้จะปรุงโดยใช้หอมหัวใหญ่ใหม่หรือ  
หอมหัวใหญ่ตามปกติก็ได้ ความหวานที่ได้จากการต้มเคี่ยวหอมหัวใหญ่ รส  
สัมผัส และความอร่อยจากมะเขือเทศ เข้ากันกับข้าวสวยได้อย่างเหมาะสม

ชื่อเมนู “ฮาฮาชิไรส์” นั้นมีที่มาจาก “ฮาซด์บีฟ (Hashed Beef)” ซึ่งเป็น  
อาหารของประเทศอังกฤษ เป็นอาหารต่างประเทศที่ถูกนำมาดัดแปลงให้เป็น  
อาหารสไตล์ญี่ปุ่น เมื่อกว่า 100 ปีก่อน (ทั้งนี้อาหารประเภทนี้ถูกจัดให้เป็น  
“อาหารตะวันตก”) ตามปกติจะใช้เคมิกราซอส แต่เพื่อให้ง่ายต่อการปรุงใน  
คราวนี้จึงแนะนำให้ใช้ซอสมะเขือเทศ ทั้งนี้จะใส่เห็ดขมิ้นหรือแครอทที่เข้ากัน  
ได้ดี

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」などという名前でも並んでい  
りました。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  
「ハヤシライス」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  
トマト味をご飯にピッタリです。

料理名の「ハヤシライス」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。