

Món cơm Hayashi rice

はやしライス
ハヤシライス

[Nguyên liệu (phần 4 người)]

Thịt bò thái miếng mỏng: 200g; hành tây: 1 củ; cơm trắng: 4 bát; bơ: 40g; bột mì: 2 thìa canh; sốt cà chua tomato ketchup: 200ml; nước: 400ml; nước tương shoyu: 2 thìa canh; muối, tiêu: lượng vừa đủ.

[Cách chế biến]

1. Thịt bò đem ướp muối, tiêu và bột mì trộn cho đều.
2. Hành tây bổ làm tư rồi thái mỏng.
3. Cho 1/2 lượng bơ vào chảo, cho thịt bò trong mục (1) vào xào chín vàng rồi bỏ ra.
4. Cho nốt chỗ bơ còn lại vào chảo, rồi cho hành tây trong mục (2) vào xào.
5. Thấy hành chín thì cho thịt bò vào chảo xào đều với hành.
6. Cho sốt cà chua ketchup, nước, xì dầu shoyu vào khuấy đều. Đậy vung, đun nhỏ lửa trong vòng 15 phút.
7. Bày cơm vào đĩa rồi múc hỗn hợp thịt, hành tây đổ lên trên. Trên cùng rắc một chút rau thơm parseri băm nhỏ. Nếu thích, có thể rắc thêm cả đỗ xanh green pea đã luộc chín lên trên thì càng ngon.

(Các bạn hãy xem ảnh món cơm hayashi rice ở bên phải trang.)

Nhật Bản có bốn mùa riêng biệt: Xuân, Hạ, Thu, Đông và mỗi mùa đều có rau quả thực phẩm đặc trưng. Nhưng mùa Xuân là mùa có nhiều loại rau quả khiến ta cảm nhận được về mùa rõ rệt nhất. Cũng là những thứ rau ấy, nhưng đến mùa Xuân, ta có “bắp cải xuân”, “khoai tây mới”, “hành tây mới”... Sở dĩ gọi là “bắp cải xuân”, “khoai tây mới” là do thời điểm thu hoạch các loại rau này vào mùa Xuân. Còn hành tây, vốn là loại rau sau khi thu hoạch, người ta phải để một thời gian cho khô hẳn mới đem bán, nhưng với loại “hành tây mới” thì sau khi thu hoạch, người ta đem bán ngay, nên gọi là hành tây mới.

Trong số này, chúng tôi xin giới thiệu món “hayashi rice” là món ăn sử dụng nhiều hành tây mới. Bạn có thể dùng hành tây mới hay hành tây thường cũng được. Khi ninh lâu, vị ngọt của hành hòa với vị chua của sốt cà chua tạo nên một hương vị hấp dẫn, rất hợp với cơm trắng.

Về nguồn gốc của tên món ăn “hayashi rice” thì có nhiều cách giải thích. Có người cho rằng, đây là một món ăn của người Anh tên là “Hashed beef” được du nhập vào Nhật Bản hơn 100 năm trước và được thay đổi đi cho hợp với khẩu vị của người Nhật (Những món ăn kiểu này, người Nhật gọi là “Yoshoku”-nghĩa là “món Âu”. Thông thường, khi nấu món này, người ta dùng một loại nước sốt tên là “Demi-glace source”. Nhưng để các bạn dễ nấu, chúng tôi thay bằng nước sốt cà chua tomato ketchup. Các bạn có thể cho thêm cà-rốt hoặc nấm mỡ (mushroom) cũng rất hợp.

[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. 玉ねぎは薄切りにしておく。
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」などという名前前で並んでいます。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が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。