

Makanan Jepang yang terdapat di sekeliling kita

— Sayuran Musim Panas —

Khasiat sayuran musim panas : dimakan membuat kita jadi bersemangat

Sayuran musim panas di Jepang, umumnya adalah : tomat, terung, piman, okra, jagung, daun kucai, labu kuning, *zucchini*, dsb. Sayuran yang banyak berlimbah matahari ini, berkilau dan kelihatan segar lezat.

Ada peribahasa Eropa yang mengatakan : [ketika tomat menjadi merah, dokter pun menjadi biru], di Jepang juga ada peribahasa seperti itu. Faktanya, tomat mempunyai khasiat untuk mengurangi kadar garam dalam tubuh dan menurunkan tekanan darah, memulihkan kecapaian dan menghindari *natsubate* (kelesuan musim panas).

Kebanyakan sayuran musim panas bila disantap dapat menyejukkan tubuh yang kepanasan dikarenakan teriknya musim panas. Sebaliknya, apabila dimakan bersama kecombrang, jahe, bawang putih, cabe, dll, dapat menghangatkan tubuh yang dingin akibat AC ruangan.

Berikut ini adalah resep yang mudah dibuat. Buatlah tubuh Anda menjadi sehat dan dapat melewati musim panas ini dengan aman.

<Resep>

- Tomat dicampur dengan pisang dibuat juice dengan *mixer*. Juice ini mudah diminum oleh orang yang tidak suka tomat sekalipun. Akan terasa lebih lezat apabila didinginkan.
- Timun dianjurkan untuk dimakan mentah. Orang Jepang sering menyantapnya dengan membubuhkan saus “miso Kinzanji”. Suaranya yang renyah terdengar menyegarkan.
- Timun diiris, lalu diremas dengan garam dan diperas, lalu dicampur dengan gurita atau cumi rebus yang dipotong kecil-kecil, dan dibumbui dengan 3 sendok cuka. Makanan yang bercuka dapat menimbulkan selera makan. Dapat juga dibubuhi dengan irisan kecombrang.
- Terung dibakar bersama kulitnya, setelah dibakar, kupaslah kulitnya dan dimakan dengan kecap shoyu bersama jahe parut.

Sayuran musim panas untuk persembahan Obon [Shoryo-uma = kuda tunggangan arwah]

Tergantung dari daerahnya, terdapat kebiasaan di mana sayuran musim panas dibuat sejenis binatang tunggangan yang disebut [*shiryō-uma*] sebagai kendaraan arwah untuk bepergian dari alam baka ke alam fana dan sebaliknya, pada waktu perayaan Obon. Sayuran yang dipakai adalah timun atau terung yang ditusuk dengan 4 batang korek api atau potongan sumpit sehingga berbentuk kaki kuda atau sapi, kemudian ditaruh di depan altar atau di depan pintu gerbang.

身近にある日本の食物

— 夏野菜 —

夏野菜の効能 食べて元気いっぱい

日本の夏野菜の代表的なものには、トマト・なす・ピーマン・オクラ・とうもろこし・にら・かぼちゃ・ズッキーニ等があります。太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、艶があり、みずみずしくて見るからにおいしそうです。

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」。ヨーロッパのことわざだそうです。日本でもそう言います。実際、トマトは体の塩分を取り除き血圧を下げたり、疲労回復や夏バテを防いでくれます。

夏野菜の多くが、食べると夏の暑さでほてった体を冷やしてくれます。逆に、みょうが・しょうが・にんにく・唐辛子等と一緒に食べれば、室内の冷房で冷え切った体を温めてくれます。

元気でこの夏を乗り切ってください。簡単なレシピを紹介します。



<レシピ>

- トマトをバナナなどと一緒にミキサーでジュースにする。トマト嫌いでもおいしく飲める。冷たくするとさらにおいしい。
- きゅうりは生で食べるのがおすすめ。日本人はよく“金山寺みそ”をつけて食べる。がりがりという噛む音もいい。
- きゅうりを刻んで、塩もみにした後よくしぼり、ゆでたタコやイカを小さく切り、一緒に三杯酢であえる。酢の物は食欲をそそる。みょうがのせん切りを添えてもいい。
- なすは皮のついたまま焼いた後、皮をむき、おろししょうが醤油で食べる。

夏野菜でお盆飾り “精霊馬 (しょうりょううま)”

地方によっては、お盆に靈魂がこの世とあの世を行き来するための乗り物“精霊馬”と呼ばれる動物を作ります。きゅうりやなすにマッチ棒や折った割り箸などを4本差し込んで足にし、馬や牛を作って仏壇の前や玄関などに置きます。

