

Những thực phẩm quen thuộc của Nhật Bản

— Rau mùa hè —

Công hiệu của rau mùa hè

Tốt cho sức khỏe

Những rau tiêu biểu trong mùa hè ở Nhật Bản là cà chua, cà tím, ớt xanh, đậu bắp, bắp ngô, họ, bí đỏ, zucchini, v.v.. Rau mùa hè tắm nhiều ánh sáng mặt trời nên bóng mượt, xanh tươi, trông rất ngon.

“Khi cà chua đỏ thì bác sĩ xanh” là câu nói của người châu Âu, và người Nhật cũng nói như thế. Cà chua có công hiệu loại được muối trong cơ thể, giúp hạ huyết áp, chống mệt mỏi và kém ăn trong mùa hè.

Nhiều loại rau mùa hè có đặc tính giải nhiệt, giúp cơ thể không bị nóng trong mùa hè. Ngược lại, gừng, myoga, tỏi, ớt là những rau củ làm ấm cơ thể bị lạnh vì máy điều hòa.

Các bạn hãy ăn nhiều rau mùa hè để giữ sức khỏe nhé. Sau đây là một số món ăn từ rau mùa hè.

<Cách làm>

- Xay cà chua và chuối trong máy xay sinh tố để làm món uống. Dù ghét cà chua, bạn vẫn có thể uống được món này. Uống lạnh càng ngon hơn.
- Dưa leo ăn sống rất ngon. Người Nhật thường chấm thêm tương Kinzanjin-miso”. Dưa leo cần nghe giòn tan.
- Dưa leo cắt nhỏ, bóp muối để lấy bớt nước, trộn chung với bạch tuộc hay mực thái nhỏ và giấm pha. Giấm giúp ta thêm ăn hơn. Cho thêm myoga xắt chỉ vào cũng rất ngon.
- Cà tím nướng luôn vỏ, bóc vỏ, ăn với nước tương có thêm gừng tán nhuyễn.

Lễ vật cúng Obon bằng rau mùa hè “Shouryou-uma”

Có những địa phương làm con thú cười bằng rau gọi là “Shouryou-uma” khi rước linh hồn tổ tiên về với con cháu trong mùa obon. Dưa leo hay cà tím được cắm 4 que diêm hay đũa cây vào làm chân để giả làm ngựa hay bò, rồi đặt những con thú rau này ở trước bàn thờ hay genkan.

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が、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。

