



和食のおかずの定番

肉じゃが

材料 (4 人分)

●じゃがいも 4 個 ●たまねぎ 1 個 ●しらたき 1 袋 (200g) ●薄切り牛肉 150g ●にんじん 1 本 ●サラダ油 大さじ 2
 [煮汁]●砂糖 大さじ 3 ●料理酒 大さじ 2 ●みりん 大さじ 2 ●しょうゆ 大さじ 4 と 1/2 ●水 400cc

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて大きめの一口大に乱切りします。にんじんは皮をむいてじゃがいもよりは小さめに乱切りし、たまねぎは皮をむいてくし形に切ります。牛肉は 5cm 程度に切ります。
- ② しらたきは 3 分ほど下茹でして水気を切り、ざく切りにします。
- ③ 鍋でサラダ油を熱し、じゃがいもとにんじんとたまねぎを炒めます。全体に油が回ったら、牛肉としらたきを加え、さっと炒めます。煮汁を③に入れ、沸騰したらアクを取り、蓋をして (あれば落とし蓋をして)、中火程度でじゃがいもが柔らかくなるまで煮たらできあがり。

- * 下茹でしたさやいんげんやグリーンピース、きぬさやなどを最後に加えると、じゃがいもの色のにんじんの赤とさやいんげんなどの緑、と彩りもきれいです。
- * ジャがいもの煮崩れが気になる時は「男爵」(お店で 1 番よく見かける、丸くてごつごつしたじゃがいも) ではなく「メイクイン」を使ってみましょう。メイクインは細長い楕円形で表面にでこぼこが少なく煮崩れしにくい品種です。でもじゃがいもが煮崩れた肉じゃがも趣がありおいしいですよ。
- * 肉じゃがの起源は意外にも 1800 年代後半に、ある日本人が留学先のイギリスで食べたビーフシチューだそうですが、今では「おふくろの味」の代名詞となっています。この料理が実際に食卓にのぼる回数以上に人々は肉じゃがに郷愁を憶えるようで、特に男性は肉じゃがの味に故郷の母や温かい家庭をイメージし、結婚したい女性は「得意料理は肉じゃが」を殺し文句に男性にアプローチすると良いともよく聞きますが、果たして……

เมนูกับข้าวญี่ปุ่นยอดนิยมนิยม

นิกุจะกะ (เนื้อกับมันฝรั่งต้มซีอิ้วญี่ปุ่น)

วัตถุดิบ (สำหรับ 4 คน)

●มันฝรั่ง 4 ลูก ●หอมใหญ่ 1 ลูก ●ขีระทะกิ (หัวบุกเส้นขาว) 1 ลูก (200 กรัม) ●เนื้อวัวสไลด์ 150 กรัม ●แครอท 1 ลูก
 ●น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
 (น้ำซุปล) ●น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ ●เกลือสำหรับปรุงอาหาร 2 ช้อนโต๊ะ ●มิริน (เหล้าหวาน) 2 ช้อนโต๊ะ ●โชยุ (ซีอิ้วญี่ปุ่น) 4.5 ช้อนโต๊ะ
 ●น้ำเปล่า 400 ซี.ซี.

วิธีทำ

- 1 ปอกเปลือกมันฝรั่งและหั่นชิ้นใหญ่พอคำ ปอกเปลือกแครอทหั่นชิ้นขนาดเล็กว่ามันฝรั่ง ปอกเปลือกหอมใหญ่และหั่นตามยาว หั่นเนื้อวัวขนาดประมาณ 5 ซม.
- 2 เตรียมขีระทะกิ (หัวบุกเส้นขาว) ลวกในน้ำร้อน ประมาณ 3 นาที ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำและนำไปหั่นตามความเหมาะสม
- 3 นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำมันรอให้ร้อน นำมันฝรั่ง แครอทและหอมใหญ่ลงผัดรวมกัน หลังจากผัดจนทั่วแล้ว ใส่น้ำเนื้อวัวและขีระทะกิ ผัดให้ทั่ว ใส่น้ำซุปลปรุงน้ำซุปลงในช้อนที่มือเดือดให้ช้อนฟองออก ปิดฝาหม้อ (ปิดฝาโอ โทชิ พูตะ หากมี) ใช้ไฟปานกลาง ต้มจนมันฝรั่งนุ่ม
- * หากนำถั่วแขก เมล็ดถั่วกรีนพี ถั่วลันเตา ที่ลวกแล้วเติมลงไปในช่วงตอนสุดท้าย สีของมันฝรั่ง สีแดงของแครอทและ และสีเขียวของถั่วแขกจะช่วยให้ดูมีสีสันน่ารับประทาน
- * หากกังวลว่ามันฝรั่งจะเปื่อยยุ่ยเกินไปอาจลองใช้มันฝรั่งพันธุ์แมคควิน แทนพันธุ์คันชะคุ (ซึ่งเป็นมันฝรั่งลูกกลมๆผิวหยาบซึ่งพบเห็นได้ทั่วไป) แมคควินจะเป็นมันฝรั่งพันธุ์ที่มีลักษณะลูกเรียวยาวๆรี เปลือกผิวจะมีรอยตะปุ่มตะป่ำน้อย เนื้อมันฝรั่งจะยุ่ยยาก แต่มันฝรั่งที่ต้มจนยุ่ยก็อร่อยอีกแบบเพราะจะได้รสชาติที่แท้จริงของมันฝรั่ง
- * ต้นกำเนิดอาหารนิกุจะกะ (เนื้อกับมันฝรั่งต้มซีอิ้วญี่ปุ่น) ว่ากันว่ามาตั้งแต่ปลายสมัยค.ศ.1800 ซึ่งในขณะนั้นได้แก่อาหารสตูเนื้อ ที่นักเรียนชาวญี่ปุ่นที่เดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศอังกฤษได้ทานที่นั่น ในปัจจุบันอาหารชนิดนี้ เป็นอาหารตัวแทน อาหารที่ถูกเรียกว่า “โอฟูคุ โระ โนะอะจิ”) อาหารรสเยี่ยมฝีมือคุณแม่ (มากกว่าที่คิดที่อาหารชนิดนี้ถูกเสิร์ฟที่โต๊ะอาหาร รสชาติทำให้ผู้ทานระลึกถึงบ้านเกิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ชายจะมีจินตนาการว่าเมื่อทานนิกุจะกะจะทำให้นึกถึงบ้านเกิดและมีมืออาหารของมารดา ครอบครั้วที่อบอุ่น ถึงขนาดมีการกล่าวขวัญกันว่า ผู้หญิงบางคนหากต้องการแต่งงาน ให้ประชาสัมพันธ์ตัวเองกับชายหนุ่มว่าอาหารที่ตัวเองถนัดคือนิกุจะกะ แต่ความเป็นจริงจะเป็นอย่างไรนั้น..... ไม่มีใครทราบได้