



おふくろ Món ăn của người mẹ Nhật / 日本のおふくろの味

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、さつと炒めます。
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、じゃがいもの色に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……

Niku jaga -Thịt bò ninh khoai tây Món ăn điển hình trong ẩm thực Nhật Bản

Nguyên liệu (phần 4 người)

●Khoai tây: 4 củ ●Hành tây: 1 củ ●Shirataki: 1 túi (200g) ●Thịt bò thái mỏng:150g ●Cà-rốt:1 củ ●Dầu ăn:2 thìa canh
Gia vị ●Đường: 3 thìa canh ●Rượu Ryorishu: 2 thìa canh ●Rượu ngọt Mirin: 2 thìa canh ●Nước tương(xì dầu): 4 thìa canh rưỡi ●Nước:400cc

Cách chế biến

- ① Khoai tây gọt vỏ, cắt miếng to vừa ăn. Cà-rốt gọt vỏ, cắt vát, nhỏ hơn khoai tây một chút. Hành tây bóc vỏ, cắt dọc dày độ 2cm. Thịt bò cắt ngắn khoảng 5cm.
- ② Luộc shirataki khoảng 3 phút, bỏ nước đi, cắt ngắn vừa ăn.
- ③ Cho dầu ăn vào nồi, cho khoai tây, cà-rốt, hành tây vào xào lên. Khi rau đã ngấm dầu đều, mới cho thịt bò và shiratake vào xào qua.
- ④ Cho tất cả gia vị như nói ở trên vào ③, khi sôi lên thì hớt bọt ra, sau đó đậy vung(nếu có thì đặt lên trên một cái otoshi buta- tức là cái đĩa để rần thịt, rau xướng), đun nhỏ lửa cho tới lúc khoai tây chín mềm ra.

- * Sau khi nấu xong, nếu có thêm đậu Hà lan luộc chín, thì bày thêm lên trên, như vậy bát canh Niku jaga sẽ có nhiều màu sắc, trông rất hấp dẫn.
- * Nếu các bạn không muốn để khoai tây bị bờ vụn thì đừng chọn loại khoai Danshaku (loại khoai tây củ tròn, phổ biến nhất tại Nhật Bản), mà hãy dùng loại khoai Mehkuin, là loại khoai củ dài hình o-van, vỏ mượt ít lồi lõm, khi ninh không bị bờ vụn. Tuy nhiên với món Niku jaga, khoai tây được ninh bờ vụn thì vị mới càng ngon hơn.
- * Món ăn này bắt đầu xuất hiện tại Nhật Bản vào khoảng nửa cuối thế kỷ 19 do một lưu học sinh người Nhật ở Anh, sau khi ăn món thịt bò ra-gu đã mang về và chế biến theo kiểu Nhật Bản. Nay món ăn này đã trở thành một trong những món ăn mang hương vị của người mẹ Nhật. Món ăn này đã đi vào tâm trí của người Nhật sâu đậm. Đặc biệt là đối với nam giới Nhật Bản, món Niku jaga làm họ nhớ tới món ăn của người mẹ, tới hình ảnh ấm áp của gia đình. Người ta hay nói rằng, nếu người phụ nữ nào được nam giới để ý, mà nói rằng "Em nấu món Niku jaga khéo lắm" thì rất dễ làm anh chàng xiêu lòng. Vậy thực hư ra sao