

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

— Cabe Piman Isi Daging —

Bulan Juni di Jepang adalah bulan musim hujan di seluruh negeri, terkecuali di Hokkaido. Meskipun hari-hari yang tidak nyaman terus berlanjut, namun musim hujan merupakan awal musim panas. Di tukang sayur mulai terlihat jejeran sayuran musim panas, seperti ; kacang bulu edamame, sayur oca, kecombrang, timun zukkini dsb. Bahkan sayuran yang terlihat sepanjang tahun ; timun, tomat, cabe piman dll, yang sebenarnya juga sayuran musim panas, terlihat semakin segar dan ranum.

Di musim hujan, tubuh kita ada kalanya terasa lemas, pada saat seperti itu, makanlah sayur-sayuran musim panas agar kita dapat menyambut musim panas dengan sehat bersemangat. Nah, karena itu maka kali ini kami perkenalkan sebuah resep masakan yang bahannya salah satu dari yang tertulis di atas, yaitu cabe piman. Meskipun masih termasuk jenis cabe, tetapi cabe piman ini tidak pedas. Ketika menjadi matang, cabe piman ini warnanya berubah menjadi merah, tetapi di Jepang biasanya piman dipanen dalam kondisi masih hijau. Piman merupakan bahan makanan yang berlimpah vitamin sehingga baik untuk kesehatan tubuh, walaupun selama ini, piman dikenal sebagai ‘sayuran yang dibenci anak-anak’. Berkat pembiakan dengan teknologi yang canggih, kini semakin banyak piman yang rasanya tidak terlalu aneh.

[Bahan (untuk 2 porsi)] :

Cabe piman = 6 buah, Daging cincang (daging apa saja ; babi, ayam, campuran, dll) = 300 gr. Bawang bombai = separuh, Telur = 1 butir, Tepung panir = 3 sendok makan, Garam dan Lada = secukupnya, Tepung sagu atau *Katakuriko* = sedikit, Minyak goreng = secukupnya.

[Cara membuat] :

1. Bawang bombai dicincang, lalu ditumis dengan minyak di atas kualinya sampai menjadi empuk. Dinginkan.
2. Masukkan bahan no 1, daging cincang, telur, tepung panir, garam dan lada ke dalam mangkuk besar, lalu aduk hingga rata.
3. Piman dibelah dua, lalu bagian tangkainya dan bijinya dibuang.
4. Masukkan tepung sagu atau *Katakuriko* ke dalam saringan teh, lalu taburkan ke atas bahan no 3.
5. Bahan no 2 dibagi menjadi 12 bagian dan dimasukkan ke dalam piman.
6. Masukkan minyak ke dalam kualinya, jejerkan bahan no 5. Setelah kedua permukaannya agak matang, piman ditaruh menghadap ke atas, lalu dipanggang dengan api kecil selama 5 menit. Siap dihidangkan dengan saus, kecap soya, saus tomat dsb.

※Masaklah sampai matang ke dalamnya

〈日本語できるかなの答え〉 ①D②C③B④A

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— ピーマンの肉詰め —

6月、日本は北海道を除く全国で梅雨の時期を迎えます。鬱陶しい日が続きますが、梅雨は夏の始まりでもあります。八百屋やスーパーの野菜コーナーには、えだまめ、おくら、みょうが、ズッキーニなどの夏野菜が並び始めますし、年中お馴染みのきゅうりやトマト、ピーマンなども、本来は夏が旬の野菜なので、いっそう瑞々しくなります。

梅雨の時期は体もだるくなりがちですが、旬の野菜をたくさん食べ、来る夏を元気に迎えたいものです。という訳で今回は、前述の通り夏が旬の野菜の1つであるピーマンを使った料理を紹介します。ピーマンはとうがらしの仲間ですが辛くありません。完熟すると赤くなりますが、日本では熟す前に収穫された緑色のものを一般的に「ピーマン」と呼んでいます。ビタミンが豊富で体にとっても良い食材なのですが、従来“子どもが嫌う野菜”としてまず真っ先に挙げられたものでした。しかし品種改良により、最近はいくせのない味のピーマンが増えています。

[材料 (2人分)]

ピーマン…6個
挽き肉 (豚、鶏、合挽きなどなんでも良い) …
300g たまねぎ…1/2個 卵…1個
パン粉…大さじ3 塩コショウ…少々
薄力粉または片栗粉…少々
油…適量

[作り方]

1. たまねぎはみじん切りにし、油をひいたフライパンでしんなりするまで炒めた後、粗熱を取っておく。
2. ボウルに1、挽き肉、卵、パン粉、塩コショウを入れ、よく混ぜ合わせる。
3. ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り除く。
4. 茶漉しなどに薄力粉または片栗粉を入れ、3の内側に振るってまぶしておく。
5. 2を12等分してピーマンに詰める。
6. フライパンに油をひき、5を並べ、両面を軽く焼いた後、ピーマンの面を表にし、弱火で蓋をして5分程焼けばできあがり。ソースやケチャップ、醤油などをかけて食べる。

※中までしっかり火を通しましょう。