

## ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

## 食べよう! 作ろう! 旬の味

### — ฟริกหวานยัดไส้เนื้อสัตว์ —

เดือนมิถุนายน ช่วงเวลาที่ฤดูฝนมาเยือนญี่ปุ่นทั่วประเทศยกเว้นฮอกไกโด แม้จะมีวันที่ฝนตกอันน่าเบื่อยาวนานต่อเนื่องกันไป แต่ฤดูฝนก็เป็นการก้าวเข้าสู่ฤดูร้อน ตามร้านขายผักและมุมผักในซูเปอร์มาร์เก็ตก็มีผักฤดูร้อน เช่น ถั่วแระ, กระเจี๊ยบเขียว, เมียวกะ, ชูกินี เริ่มมาวางขาย แม้ว่าเราจะเห็นแสงวามะเขือเทศ และฟริกหวานวางขายกันตลอดทั้งปีก็ตาม แต่จริงๆแล้วฤดูร้อนเป็นฤดูเก็บเกี่ยวพืชผักดังกล่าว จึงมีรสหวานล้ำกว่าฤดูกาลอื่นๆ

ร่างกายมักจะเกิดอาการอ่อนเพลียในช่วงฤดูฝน เพื่อรอต้อนรับฤดูร้อนที่กำลังจะมาถึงได้อย่างร่าเริงแจ่มใส ออกกำลังกายให้รับประทานผักตามฤดูกาลกันให้มากๆ ดังนั้นในเดือนนี้ จึงขอแนะนำอาหารที่นำเอาฟริกหวาน หนึ่งในผักฤดูร้อนที่ได้กล่าวไปข้างต้นมาใช้ ฟริกหวานเป็นผักจำพวกเดียวกับพริกแต่ไม่เผ็ดเมื่อสุกจะมีสีแดง แต่ในญี่ปุ่นจะทำการเก็บเกี่ยวผลที่มีสีเขียว ก่อนที่จะสุกโดยทั่วไปเรียกกันว่า “ฟิมัง” แม้จะเป็นวัตถุดิบอาหารที่พร้อมไปด้วยวิตามิน มีประโยชน์ร่างกาย แต่เมื่อก่อนมักจะถูกริบยกขึ้นมาว่าเป็น “ผักที่เด็กเกลียด” หากแต่การปรับปรุงพันธุ์ ทำให้ในระยะหลังมีฟริกหวานที่รสชาติที่ไร้กลิ่นเฉพาะตัวมากขึ้น

#### [ส่วนประกอบ(สำหรับ 2 ท่าน)]

ฟริกหวาน...6 ผล  
เนื้อมด(หมู, ไก่ หรือเนื้อผสมก็ได้)...300 กรัม  
หอมหัวใหญ่...1/2 ลูก ไข่...1 ฟอง เกล็ดขนมปัง...3 ช้อนโต๊ะ  
เกลือพริกไทย...เล็กน้อย แป้งสาลีหรือแป้งมัน...เล็กน้อย  
น้ำมัน...พอเหมาะ

#### [วิธีทำ]

1. หั่นหอมหัวใหญ่เป็นชิ้นละเอียด หลังจากผัดกับน้ำมันจนนุ่ม ก็ปล่อยให้คลายความร้อนส่วนใหญ่
2. ใส่ 1, เนื้อมด, ไข่, เกล็ดขนมปัง, เกลือพริกไทยลงไปในกะละมัง ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ผ่าครึ่งฟริกหวานตามแนวตั้ง ตัดขั้วทิ้ง
4. เทแป้งสาลีหรือแป้งมันลงในที่รองใบชา ร้อน โรยลงบนด้านในของ 3
5. แบ่ง 2 เป็น 12 ส่วน ยัดไส้ลงในฟริกหวาน
6. เทน้ำมันลงในกระทะ เรียง 5 ลงไป หลังจากทอดจนสุกทั้งสองด้าน ก็หงายฟริกหวานขึ้นด้านบน ใช้ผ้าปิดทอดด้วยไฟอ่อนต่อไปประมาณ 5 นาทีก็เป็นอันเสร็จ รับประทานกับซอส ซอสมะเขือเทศ หรือโซยุเป็นต้น

※ทอดให้สุกถึงเนื้อใน

### — พีแมน的肉詰め —

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なり、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。