

## Cùng vào bếp! Cùng ăn những thức ăn đúng mùa!

### — Ớt tây nhồi thịt —

Tháng 6, trừ đảo Hokkaido, còn lại toàn nước Nhật đều bước vào mùa mưa Tsuyu. Những ngày này trời âm ỉm kéo dài, và cũng là lúc mùa hè bắt đầu. Vào mùa này, các tiệm rau hay quầy rau củ quả của siêu thị bắt đầu xuất hiện nhiều loại rau mùa hè như đậu nành non (edamame), đậu bắp, myoga, bí tây (zucchini), và các loại rau vốn là rau mùa hè nhưng được bán quanh năm như dưa leo, cà chua, ớt tây, những loại quả này cũng mềm mơn hơn sau mùa mưa. Vào mùa tsuyu chúng ta dễ bị uể oải, nên cần ăn nhiều rau mùa hè để có sức khỏe trong mùa hè.

Vì thế, tháng này chúng tôi xin giới thiệu một món ăn dùng ớt tây, loại rau mùa hè đã đề cập ở trên. Ớt tây thuộc họ ớt nhưng không cay, khi chín có màu đỏ, nhưng ở Nhật những trái ớt tây còn xanh hái trước khi chín được gọi là “Piman”. Ớt tây có nhiều vitamin rất tốt cho cơ thể, nhưng đây là loại rau đứng đầu trong danh sách rau mà trẻ em rất ghét. Gần đây nhờ cải giống, ớt tây đã bớt đi mùi hăng đặc trưng và vị cũng ngon hơn.

#### [Nguyên liệu (2 người)]

Ớt tây ... 6 quả, Thịt xay (heo, gà hoặc hỗn hợp heo bò) ... 300g, Củ hành tây ... ½ củ, Trứng ... 1 quả, Bột chiên Panko ... 3 muỗng lớn, Muối tiêu ... một ít, Bột mì hoặc bột năng ... một ít, Dầu ăn ... lượng thích hợp.

#### [Cách làm]

1. Hành tây xắt nhỏ, xào trên chảo có ít dầu cho mềm, để nguội.
2. Cho 1, thịt xay, trứng, bột panko và muối tiêu vào thố, trộn đều.
3. Bỏ đôi ớt tây theo chiều dọc, lấy hạt và màng trắng ra.
4. Cho bột mì hay bột năng vào rây lọc trà, rắc bột vào mặt trong của 3.
5. Chia thịt thành 12 phần, nhét vào ớt tây.
6. Cho dầu vào chảo, cho 5 vào chiên vàng hai mặt, sau đó cho mặt thịt úp xuống, đậy nắp chảo, vặn lửa nhỏ chiên trong 5 phút. Sắp ra đĩa ăn với nước sốt, ketchup, hay nước tương.

※Nhớ đun cho đến khi thịt bên trong chín.

## 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、最近はくせのない味のピーマンが増えていきます。

#### [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…大きじ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。