

# 尝一尝 做一做 当季的味道

# 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

## 風呂吹萝卜

## ふろふき大根

### 【材料（4人份）】

萝卜…1根 海带…15cm 大酱…80g 甜料酒…1大勺  
砂糖…1大勺 水…3大勺

### 【材料（4人分）】

大根…1本 昆布…15cm 味噌…80g みりん…大さじ1  
砂糖…大さじ1 水…大さじ3

### 【做法】

1. 萝卜去掉叶子削皮，切成厚度3cm的圆片状，为了容易煮熟，划出深度1cm的十字纹。
2. 锅底铺上海带后把1中的萝卜平放入锅中，加水直到水面盖住材料，然后开火煮。
3. 制作田乐酱。锅中放入大酱、甜料酒、砂糖、水，一边搅拌一边开小火煮到粘稠。
4. 2煮30分钟左右，萝卜煮软后即完成。在萝卜上浇上田乐酱食用。

### 【作り方】

1. 大根は葉を取り除き皮を剥いて厚さ3cmの輪切りにし、火が通り易いように切れ目を深さ1cmの十文字に入れておく。
2. 鍋に昆布を敷き1を並べ、材料がかぶるぐらいの水を入れて火に掛ける。
3. 田楽味噌を作る。鍋に味噌、みりん、砂糖、水を入れ混ぜ合わせ、弱火に掛けてもったりするまで練る。
4. 2を30分程煮て、大根に火が通って柔らかくなったら出来上がり。大根に田楽味噌を掛けて食べる。

萝卜可以说是冬天蔬菜的代表。萝卜也有各种各样的品种，在日本，一般叫做“萝卜”时，多数是指白色的又长又粗的品种“青首萝卜（根地上部分是绿色的白萝卜）”。既能生吃也经常用于煮菜的萝卜的菜谱有很多，特别是这次介绍的菜谱“風呂吹萝卜”是既简单又能充分品尝萝卜滋味，充满季节感的菜肴。“風呂吹”的意思也有诸多说法，比如这么叫是因为，很久很久以前，洗完蒸气浴后将发热的身体噗噗地吹冷的样子，和吃热呼呼的萝卜时相似。诸位也把热呼呼的风吕吹萝卜噗噗地吹一吹后吃，暖暖地度过寒冷的季节。

顺便说一下，菜谱中出现的“田乐”中的“田乐”，是以前插秧时祈求丰收所跳的舞蹈，现在在神社等处也能看到。原来是在把串烤豆腐上涂上大酱的菜肴叫做“田乐”，这是因为用竹签将豆腐串起来的样子和跳“田乐”舞蹈的样子很像，就渐渐这样叫了。现在除了豆腐，将魔芋或茄子等烤一烤或煮一煮，上面浇上大酱的菜都叫做“田乐”，浇在上面的大酱叫做“田乐酱”。做好放在一边，可以浇在各种各样的东西上或蘸着吃，非常方便。做时放点柚子皮，或拌点肉末也是很美味的。

冬の野菜の代表とも言える大根。大根にも色々な品種がありますが、日本では一般的に「だいこん」と呼ぶ時は、白くて長太い品種「青首大根」を指すことが多いようです。生でも食べられ煮物にもよく使われる大根のレシピは数々ありますが、中でも今回のレシピ「ふろふき大根」はシンプルに大根を堪能できる、季節感溢れる料理です。「ふろふき」の意味は諸説ありますが、昔々、蒸し風呂で熱くなった体をふうふう吹いて冷ますようす、あつだいこんを食べる時に似ていたからだとか。皆さんも熱いふろふき大根をふうふう吹いて食べて、寒い季節を暖かく過ごしてくださいね。

ちなみにレシピに出てくる「田楽味噌」の「田楽」は、昔田植えの時に豊作を願い踊った舞のことで、現在でも神社などで見られることがあります。元々は豆腐に串を刺して焼いたものに味噌を塗った料理を「田楽」と言い、これは豆腐に串を刺した格好が「田楽」を踊る姿に似ていたことからこう呼ぶようになったそうです。今では豆腐以外にも、こんにやくや茄子などを焼いたり煮たりして、そこに味噌を掛けたものを「田楽」と呼び、掛ける味噌のことを「田楽味噌」と呼んでいます。作り置きしておくと色々なものに掛けたり付けたりして使えるので便利です。柚子の皮を混ぜ込んだり、挽肉と合わせて作っても美味しいですよ。