

尝一尝 做一做 当季的味道

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

赏月荞麦面

月見そば

【材料 (1人份)】

荞麦面…使用水煮面或生面时 1 人份，使用干面时 100g
 菠菜…1/4 束 盐…少许 葱…适量
 清汤荞麦面汤汁…300ml 鸡蛋…1 个

【做法】

1. 菠菜轻轻洗净，在加了盐的开水中煮 1 分钟左右后，沥干水分。
2. 1 冷却后将水挤干。切掉根后切成宽 4cm 的段。
3. 葱切碎。
4. 调整面汤汁等做成 300ml 的汤汁，用火加热。
5. 用大锅将水烧开，使用水煮面的话过一下开水，使用生面、干面，则根据包装上所写的时间来煮荞麦面。
6. 将煮好的荞麦面沥去水分，盛在大碗里，正中间打个鸡蛋。再放上菠菜，不要把鸡蛋遮挡。
7. 在 6 上浇上 4 做的热面汤汁即完成。可以根据喜好洒上葱、七味辣椒粉等食用。

秋天湿度下降空气变得清新，因此天空也看起来高爽了。晚上可以清晰地看到月亮和星星。2014 年今年，在适合仰望夜空的季节里，有最理想的天体秀月全食。月亮全部走进地球的影子，月亮表面变得昏暗的现象为月全食，全世界每年会发生几次，今年 10 月 8 日，如果天气不坏的话，从 18 时左右开始几乎全日本每个地方都能观测到。这是时隔 3 年在日本出现这么好的条件。

那么来介绍下以月亮命名的“赏月荞麦面”。在饭店的菜单里发现带有“赏月”这个词的料理时，这是将敲开的鸡蛋蛋黄当作月亮而起的名字，比如“赏月汉堡肉饼”，表示这个料理是在汉堡肉饼上加上一个荷包蛋。像“赏月盖浇饭”、“赏月拉面”等，自己在各色料理上加上鸡蛋设计出“赏月〇〇”，也是十分有趣的。

菜谱中的“赏月荞麦面”中添加了菠菜。菠菜作为营养价值很高的蔬菜十分有名，现在一年四季都可以买到，但它原本的当令季节是冬天。是在寒冷的季节里想品尝的蔬菜。

【材料 (1人分)】

そば…茹で麺や生麺を使う場合 1 人前、乾麺を使う場合 100g
 ほうれん草…1/4 束 塩…少々 ねぎ…適宜
 かけそばつゆ…300ml 卵…1 個

【作り方】

1. ほうれん草は軽く洗い、塩を加えた湯で 1 分程茹でた後、水に取る。
2. 1 の粗熱が取れたら水を絞る。根元を切った後 4cm 幅に切っておく。
3. ねぎは刻んでおく。
4. 麺つゆ等を調整して 300ml のつゆを作り、火に掛けて温めておく。
5. 大きめの鍋に湯を沸かし、茹で麺の場合は湯通し程度、生麺・乾麺の場合はパッケージなどに書かれている茹で時間に従って、そばを茹でる。
6. 茹で上がったそばは湯を切り、丼に盛って真ん中に卵を割り落とす。卵が隠れないようにほうれん草も盛り付ける。
7. 6 に 4 で温めておいたつゆを注げば出来上がり。ねぎや、お好みで七味唐辛子等を掛けて食べる。

秋は湿度が下がって空気が澄むので、空が高く見えると言われます。夜には月や星がきれいに見えます。今年 2014 年は、夜空を見上げるのに適したこの季節にうってつけの天体ショー、皆既月食があります。月の全体が地球の影に入り暗くなる現象である皆既月食は、地球規模では年に数回ありますが、今年 10 月 8 日には、天気が悪くなければ 18 時頃からほぼ日本全国どこからでも観測できます。このような好条件は日本では 3 年ぶりです。

さて、月にちなんで「月見そば」をご紹介します。飲食店のメニューで「月見」と付いた料理を見つけたら、それは割った卵の黄身を月に見立てた名称で、例えば「月見ハンバーグ」とあれば、ハンバーグの上に目玉焼きに乗った料理であることを表しています。「月見丼」や「月見ラーメン」と、自分でも色々な料理に卵を乗せて「月見〇〇」を考案するのも楽しいかもしれません。

レシピの「月見そば」にはほうれん草を添えました。栄養価が高い野菜としてよく知られるほうれん草は、今では 1 年中手に入りますが、本来の旬は冬。寒い季節に味わいたい野菜です。