

寒い日に心も体も温まる
おでん

材料 (4人分)

●こんぶ 20cm ●大根 1/2本 ●こんにゃく 1枚 ●ゆで卵 4個 ●がんもどき 2枚 ●ちくわ 2本 ●つみれ 4個 ●さつま揚げ 4枚 ●はんぺん 1枚

[煮汁]

●カツオ節 20g ●酒 大さじ4 ●みりん 大さじ3 ●しょうゆ 大さじ4 ●塩 小さじ1 ●水 8カップ

作り方

- ① こんぶは「結びこんぶ」にする。水につけて柔らかくし、4本の帯状に切り、結び目を作る。
 - ② 大根は皮をむき、2cm程度の輪切りにして、味がしみ込みやすいように表面に十字の切れ目を入れる。固めに下茹でする。
 - ③ こんにゃくは三角形に4等分し、表面に格子状の切れ目を入れ、さっと下茹でする。
 - ④ ゆで卵はむいておく。
 - ⑤ がんもどきとちくわは2等分、はんぺんは4等分しておく。
 - ⑥ 鍋に水を入れて、沸騰させ、カツオ節を入れる。3分ほど弱火で煮てから漉す。
 - ⑦ ⑥に酒、みりん、しょうゆ、塩を入れ、煮立ったら弱火にし、煮えにくいもの(大根、こんぶ、こんにゃく、ゆで卵)から入れ、30分程度煮る。最後にはんぺんを加える。
 - ⑧ 食べる時は好みで練りがらしをつける。
- * おでんは家庭でもよく作られますが、日本の屋台料理の定番であり、近年はコンビニエンスストアの一角に必ずあるおでん鍋によって国民食の地位を確立しています。一方、日本のおでんは台湾や韓国にも定着しており、今ではタイなどでも「オデン」として親しまれているそうです。
- * 煮汁を一から作るのがカツオ節からだしを取るのが面倒な場合は「おでんつゆ」等の市販品を使ってもいいでしょう。なおつゆは、関東では濃い色合いで薄味、関西では薄い色合いで濃い味が伝統的とされていますが、現在の東京やその近郊のおでん屋の味は、関東人好みの濃い味のほうが優勢のようです。また関西では、濃い味のものを関東煮(かんとだき)、薄味のものをおでんと呼び分けることもあります。
- * 今回のレシピの具は基本的な物ですが、これ以外にもにんじんやじゃがいも、厚揚げ豆腐やしらす(糸こんにゃくを束にして結んだもの)、串に刺した牛スジ肉などもよく入れます。またおでんの具の主役とも言える練り製品(魚のすり身を加工した物)は様々なものがあります。寒い季節になるとスーパーなどにおでんダネコーナーが登場しますので、美味しいものを色々買って鍋に入れてみてください。みんなでおでん鍋を囲むと寒さも吹っ飛びますよ。

Penghangat hati dan tubuh di hari yang dingin
Oden

Bahan (untuk 4 orang):

●Rumput laut Konbu : 20 cm, ● Lobak : 1/2 buah, ● Konyak : 1 buah, ● Telur rebus : 4 butir, ● Tahu ganmo : 2 lembar, ● Chikuwa : 2 buah, ● Tsumire : 4 buah, ● Satsuma-age : 4 buah, ● Hanpen : 1 buah.

Bahan untuk kuah-nya :

● Katsuobushi : 20 gr, ● Sake : 4 sdm, ● Mirin : 3 sdm, ● Kecap shoyu : 4 sdm, ● Garam : 1 sdt, ● Air : 8 cup.

Cara membuat :

- ① Konbu direndam di air sampai menjadi lunak, lalu dibagi 4, dan masing-masing diikat simpul.
 - ② Lobak dikupas dan dipotong setebal 2 cm. Guratlah permukaannya berbentuk silang agar rasa mudah meresap. Rebus sebentar.
 - ③ Konyak dibagi 4 bentuk segitiga, guratlah permukaannya dengan garis-garis melintang dan membujur, rebus sebentar.
 - ④ Telur rebus dibuang kulitnya.
 - ⑤ Tahu ganmo dan chikuwa dipotong 2, hanpen dipotong 4.
 - ⑥ Masak air di panci, setelah mendidih masukkan katsuobushi. Masak selama 3 menit dengan api kecil, lalu disaring.
 - ⑦ Masukkan sake, mirin, kecap shoyu, dan garam ke dalam no ⑥, setelah mendidih kecilkan apinya, masukkan bahan-bahan yang sulit meresap seperti ; lobak, konbu, konyak, telur rebus, dan dimasak selama kira-kira 30 menit. Lalu masukkan hanpen dll.
 - ⑧ Disantap dengan *mustard* sesuai selera.
- Oden sering dimasak di rumah, meskipun tahun-tahun terakhir ini banyak dijual di warung-warung Jepang atau di minimarket sebagai masakan yang standar. Oden Jepang ini juga dikenal di ke Taiwan dan Korea. Sebutannya juga tetap sama yaitu ; oden.
 - Apabila merasa agak berabe untuk membuat oden dari awal, maka kita bisa juga membeli kuah oden (*oden tsuyu*) yang dijual umum. Biasanya di daerah Kanto kuahnya lebih tawar dengan warna yang agak pekat, sementara di daerah Kansai kuahnya berwarna lebih bening dengan rasa yang lebih kuat. Namun sekarang rasa oden di Tokyo dan daerah sekitarnya sudah berubah menjadi pekat yang kini menjadi selera orang-orang Kanto. Sementara di daerah Kansai, rasa oden ini dibedakan berdasarkan sebutannya, untuk yang rasanya pekat disebut sebagai [*kantodaki*], sementara yang rasanya agak tawar disebut sebagai [oden].
 - Resep kali ini menggunakan bahan dasar yang biasa, ada pula yang memasukkan wortel, kentang, tahu goreng, shirataki (konyak berbentuk tali yang diikat segulung-segulung), dan urat sapi yang ditusuk seperti sate. Selain itu ada pula bahan-bahan lainnya yang terbuat dari pasta ikan yang merupakan bahan utama oden. Begitu memasuki musim dingin, berbagai bahan oden pun muncul di pasar swalayan, pilihlah yang menurut Anda enak dan masalah di panci. Rasa dingin pun akan menguap ketika kita bersama-sama mengelilingi panci menikmati oden.