



英語の歌にもある！ 日本の代表料理

関西風すき焼き

材料 (4人分)

●牛肉すき焼き用薄切り 400g ●焼き豆腐 1丁 ●白菜 1/2個 ●白ネギ 1本 ●えのきだけ 1袋 ●生椎茸 4枚 ●春菊 一わ ●しらたき 1袋 ●麩 適量 ●砂糖 適量 ●卵 4個

[調味料]

●しょうゆ 150ml ●みりん 150ml ●酒 150ml

作り方

- ① 焼き豆腐、白菜、春菊は食べやすい大きさに切る。白ネギは約10cm長の斜め切りにし、えのきだけは根本を、しいたけは石づきを切り落とす。麩は水で戻し、しらたきは水洗いして食べやすい長さに切っておく。
- ② すき焼き用の鉄鍋を加熱し、牛肉を広げてのせて、牛肉のあぶらを鍋全体にいきわたらせるようにして火を通す。砂糖と調味料を少し加え、味付けをする。
- ③ 白ネギを入れて少々焼きつけてから、野菜を並べていれる。調味料を加えて、砂糖で甘みを調整しながら煮立てる。
- ④ 野菜に火が通って、煮詰まってきたら出来上がり。溶いた卵に具をからめていただく。

- * すき焼きは地方や家庭の味があり、作り方もさまざまです。たとえば、しらたきの代わりに糸こんにゃく、白菜のかわりにキャベツ、そのほか、輪切りにしたタマネギを牛肉と一緒に焼きながら入れると甘みが増します。ブナシメジやエリンギなどキノコ類をふんだんに使ってみるのもおすすめです。
- * 濃い味、薄味と一般的に味付けが異なるといわれる関東と関西の料理ですが、すき焼きの作り方にも違いがあります。だし汁としょうゆ、みりんなどを合わせた調味料の割り下で最初から具材を煮るのが関東風。これに比べて、関西風は最初に肉を焼いて味を付け、その後に具材を入れてから調味料で味付けしていきます。
- * 日本の名曲、坂本九さんの『上を向いて歩こう』が『スキヤキソング』として知られていることもあり、すき焼きは日本を代表する料理の一つとして海外でも人気があります。
- * 残ったすき焼きにうどんと卵を入れて味付けしたり、丼ものに仕立てたり、食べ方の工夫も楽しめます。

Masakan Jepang yang muncul dalam lagu Sukiyaki ala Kansai

Bahan (untuk 4 orang)

● Daging sapi yang diiris tipis untuk sukiyaki = 400 gr ● Tofu bakar = 1 pak ● Sawi putih = 1/2 buah ● Daun bawang bagian putihnya = 1 batang ● Jamur enoki = 1 pak ● Jamur shitake = 4 buah ● Sayur shungiku = 1 ikat ● Shirataki = 1 bungkus ● Fu (sejenis bahan seperti potongan roti = secukupnya ● Gula = secukupnya ● Telur = 4 butir

Bumbu : ● Kecap Shoyu = 150 ml ● Mirin = 150 ml ● Sake = 150 ml

Cara membuat :

- ① Potonglah tofu bakar, sawi putih, dan sayur shungiku seukuran yang layak. Daun bawang putih dipotong menyerong kira-kira 10 cm. Jamur enoki dibuang bagian akarnya. Jamur shitake dibuang bagian batangnya. Fu direndam di air, shirataki dicuci dan dipotong seukuran yang layak.
 - ② Panaskan panci khusus untuk sukiyaki. Masukkan daging sukiyaki dengan dibuka lebar, dan masaklah dengan menggosokkan lemak daging sapi ke seluruh bagian panci. Masukkan sedikit bumbu dan gula untuk memberi rasa.
 - ③ Daun bawang di masukkan, setelah sedikit terbakar, masukkan sayuran satu per satu. Masukkan bumbunya, lalu sesuaikanlah rasa manisnya dengan gula.
 - ④ Setelah sayurannya cukup matang dan kuahnya sedikit mengental, maka sukiyaki ini siap disantap. Ambillah isi sukiyaki dan masukkan ke dalam kocokan telur mentah, baru disantap.
- * Suki-yaki mempunyai rasa khas masing-masing daerah dan keluarga, begitu pula cara pembuatannya. Misalnya shirataki diganti dengan ito-konyak, sawi putih diganti dengan kol, selain itu, apabila daging sapi dimasak bersamaan dengan bawang bombai yang dipotong bulat tipis, akan menimbulkan rasa manis tambahan. Jamur-jamuran seperti buna-shimeji, eringi, kinoko juga bisa dipergunakan dalam masakan sukiyaki.
 - * Dalam memasak sukiyaki, juga ada perbedaan antara daerah Kanto dan Kansai yang umumnya menyukai rasa agak kental dan agak hambar. Ala Kanto, biasanya bahan-bahan sejak awal dimasak dengan kaldu, kecap shoyu, mirin, dsb. Sementara ala Kansai biasanya daging dimasak terlebih dahulu, setelah itu baru dimasukkan bahan-bahan lainnya dan bumbu.
 - * Suki-yaki merupakan salah satu masakan Jepang yang terkenal di luar negeri. Bahkan [Suki-yaki-song] dipakai sebagai judul lagu Jepang ciptaan Kyu Sakamoto, yang judul sebenarnya adalah [*Ue o muite aruko*].
 - * Suki-yaki yang masih tersisa, bisa dipergunakan sebagai variasi lain, misalnya dengan memasukkan udon dan telur, atau masakan ala *donburi* (masakan yang ditaruh di atas nasi dalam mangkuk).