

Cita Rasa Hidangan Ibu Jepang

日本のおふくろの味

Menggunakan banyak sayuran dan membuat tubuh jadi hangat Kenchin-jiru

野菜をたくさん摂れて体も温まる けんちん汁

Bahan (untuk 4 orang):

1. Lobak = 1/4 buah
2. Wortel = 1/2 buah
3. Konyak = 1/3 buah
4. Tahu = 1/2 pak
5. Kaldu = 4 cup
6. Kecap shoyu = 2 sdm
7. Garam = sejumput
8. Minyak wijen atau minyak nabati = secukupnya

材料 (4人分)

- ・だいこん 1/4本 ・にんじん 1/2本
- ・ごぼう 1/2~1本 ・こんにやく 1/3枚
- ・豆腐 1/2丁 ・だし汁 4カップ
- ・醤油 大さじ2 ・塩 ひとつまみ
- ・ゴマ油、又はサラダ油 適量

Cara membuat :

- ① Lobak dan wortel dipotong-potong agar mudah menjadi matang. Gobo diserut dengan pisau (bagaikan menyerut pensil dengan menggunakan pisau), rendam di air, dan buanglah busanya.
- ② Konyak dan tahu dibelah dengan tangan sebesar suapan.
- ③ Panaskan minyak di kuahi, tumislah lobak dan wortel, sampai kira-kira semuanya cukup matang, masukkan konyak dan tahu. Lalu masukkan kaldu.
- ④ Masaklah sampai sayuran menjadi empuk, dan sekali-kali buanglah busanya.
- ⑤ Tambahkan garam dan shoyu sampai rasanya pas.

作り方

- ① だいこんとにんじんは火が通り易く食べ易い大きさに切る。ごぼうはさががき(鉛筆を削る要領で削ぎ切りにする)にして水にさらしてアクを抜く。
- ② こんにやくと豆腐は一口大に切るか手でちぎっておく。
- ③ 鍋に油を熱し、だいこんとにんじんとごぼうを炒め、油が回ったらこんにやく、豆腐を入れ、だし汁を加える。
- ④ 途中でアクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 醤油と塩で味を整えたら出来上がり。

★ Ada berbagai legenda tentang [kenchin] dari [kenchin-jiru] ini, di mana asalnya adalah dari masakan [kencho-jiru], yaitu makanan pendeta yang dimasak oleh pendeta di Kuil Kencho, yaitu sebuah kuil Zen di daerah Kamakura. Meskipun ada juga *kenchin-jiru* yang memakai daging babi atau daging ayam dengan bumbu miso, namun mungkin dikarenakan asalnya adalah makanan pendeta, maka kebanyakan yang disebut *kenchin-jiru* adalah masakan sederhana yang berisi sayuran saja tanpa daging dan miso.

★ 「けんちん汁」の「けんちん」の由来は諸説ありますが、鎌倉にある禅寺、建長寺の僧が作っていた精進料理「建長汁(けんちょうじる)」が訛ったものという説があります。豚肉や鶏肉が入ったものや味噌を入れたものをけんちん汁と称することもあります。元々が精進料理だからでしょうか、肉は使わず野菜だけ、味噌も入らない素朴な吸い物のことをけんちん汁と呼ぶことが多いようです。

★ Kaldunya lebih praktis menggunakan bubuk kaldu ala Jepang yang dijual di luaran. Namun akan lebih terasa orisinal apabila membuatnya sendiri dengan menggunakan rumput laut *Konbu*, parutan ikan *Katsuobushi*, dsb.

★ だし汁は市販されている顆粒の和風だしを使うと手軽ですが、昆布やかつおぶし等を煮出して作ると本格的です。

★ Selain isi sup yang diperkenalkan dalam resep ini, cobalah juga menggunakan isi sayuran yang sedang musim, misalnya : labu kuning, jamur dll, atau sayuran jenis akar-akaran seperti : talas, gobo dll, atau sayuran hijau seperti ; daun bawang, sawi, dsb. *Kenchin-jiru* yang isinya beraneka ragam ini kaya dengan vitamin, gizi dan mineral, selain itu juga dapat menghangatkan tubuh. Ini merupakan masakan yang cocok di musim yang sering membuat kita masuk angin ini.

★ 今回紹介した具以外に、かぼちゃやきのこ類といった旬の野菜、さといも等の根菜、ねぎやこまつな等の青菜等も入れてみてください。具沢山のけんちん汁はビタミンやミネラル等の栄養補給もでき、体も温まり、風邪をひきやすいこの季節にうってつけの料理です。