

## Cita Rasa Hidangan Ibu Jepang

## 日本のおふくろの味

### Masakan ikan penuh gizi, pengusir rasa dingin *Tsumire-jiru*

### 栄養満点の魚料理で 寒さを吹き飛ばそう つみれ汁

Bahan (untuk 4 orang):

• Ikan sardin : 4 ekor, jahe parut 1 sdm, tepung kanji : 2 sdm, garam secukupnya, kaldu ala Jepang : 4 cup, kecap shoyu : secukupnya, daun bawang : secukupnya.

材料 (4人分)

• イワシ 4尾 ・おろししょうが 大きじ1  
• 片栗粉 大きじ2 ・塩 適量  
• 和風だし 4カップ ・醤油 適量  
• ねぎ 適量

Cara memasak :

- ① Ikan sardin dipotong 3 (kepala, jeroan, tulang punggung dikeluarkan, kulitnya juga dibuang, hanya tinggal isinya saja).
- ② Cincanglah no 1 sampai menjadi halus. Setelah dicincang, juga boleh di ulek agar lebih halus. Masukkan jahe parut, tepung kanji, dan garam, diaduk.
- ③ Masukkan kaldu ke panci dan dimasak, setelah mendidih, masukkan no 2. secuil-secuil dengan menggunakan sendok. Setelah matang ia akan mengapung.
- ④ Apabila sudah matang, masukkan garam dan kecap shoyu ke dalam panci sampai rasanya pas. Masukkan ke mangkuk, taburkan daun bawang yang sudah dipotong halus.

作り方

- ① イワシを3枚におろす(頭、内臓、背骨を外し、皮も取り除いて身だけにする)。
- ② ①を細かく刻み、ミンチ状にする。刻んだ後すり鉢で更にすりつぶしても良い。おろししょうが、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋にだしを入れて火に掛け、煮立ったら②をスプーン等で一口大にして落としていく。火が通ると浮き上がってくる。
- ④ ③に火が通ったら塩と醤油でだしの味を調える。碗に盛り、刻んだねぎを乗せれば出来上がり。

- ★ Pasta ikan yang diulen dengan tepung kanji lalu dibulatkan dan direbus, disebut [*tsumire*]. Kelihatannya istilah ini berasal dari pasta ikan yang [*tsumande* = dicuil] lalu [*ireru* = dimasukkan] ke dalam air panas, dengan kata lain [*tsumiire* = dicuil dan dimasukkan].
- ★ *Tsumire* bukan hanya dibuat dari ikan sardin saja, melainkan juga bisa memakai ikan kembung, dan ikan sanma. Resep kali ini memakai ikan sardin, karena berhubungan dengan hari [Setsubun] tgl 3 Februari. Setsubun artinya [batas] antara musim dingin dan musim semi. Hari Setsubun ini terkenal dengan acara pelemparan kacang kedelai yang telah digongseng untuk mengusir iblis. Tergantung dari daerahnya, ada kebiasaan memakan daging ikan sardin, dan menghias pintu gerbang dengan kepala ikan sardin yang tidak disukai iblis.
- ★ Ikan sardin, ikan kembung, ikan sanma dan semua ikan yang punggungnya berwarna biru kehijauan termasuk golongan [*aosakana* = ikan biru]. Ikan biru ini banyak mengandung asam lemak tak jenuh yang dapat mencegah penyakit yang disebabkan kebiasaan hidup, seperti adanya plak di dalam pembuluh darah, dan kandungan lemak yang tinggi dalam darah. Di samping itu juga mengandung banyak gizi, jadi mari kita menyantapnya. Memotong dan membersihkan ikan memang sulit, tetapi *tsumire* menggunakan ikan yang dicincang, jadi bentuknya tidak bagus sekalipun tidak apa-apa. Sup *tsumire-jiru* ini akan lebih sempurna keseimbangan gizi-nya apabila dimasukkan juga lobak, wortel dan sebagainya. Atau bakso *tsumire* ini bisa juga dijadikan sebagai salah satu bahan masakan nabe.

- ★ 魚のすり身を、片栗粉等をつなぎに団子状にしてゆでたものを「つみれ」と言います。すり身を「摘まんて」湯に「入れる」、つまり「摘み入れ」で作るところにその語源があるようです。
- ★ つみれはイワシだけではなくアジやサンマを使ってもよく作られますが、今回のレシピでは2月3日の「節分」にちなみ、イワシを使いました。「節分」とは冬と春の境という意味で、この日に炒った大豆を撒いて鬼を追い払う「豆まき」という行事を行うことがよく知られていますが、地方によっては鬼が苦手なイワシの頭を玄関先に飾ったり、イワシを食べる風習があります。
- ★ イワシやアジ、サンマといったような背が青緑色の魚を総称して「青魚」と言います。青魚は動脈硬化や高脂血症といった生活習慣病を予防する不飽和脂肪酸が多く含まれる、栄養的に優れた食品なので、是非積極的に摂りましょう。魚をおろすのは難しいかもしれませんが、つみれは身をミンチ状にするので、きれいにおろせなくても大丈夫。つみれ汁には具にだいこんやにんじんを加えると更にバランスの良い一品になります。また、つみれ団子を鍋物の材料の一つに加えるのもお奨めです。