

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

— Sup Miso Wakame —

Di dunia ini tampaknya hanya ada sedikit negeri, dan Jepang merupakan salah satunya yang suka menggunakan bermacam-macam jenis rumput laut sebagai bahan makanan. Misalnya ; wakame, nori, konbu, hijiki, dan rumput tengu yang menjadi bahan utama agar-agar kanten. Di antara berbagai macam rumput laut ini, wakame merupakan rumput laut yang sangat populer dan banyak dimakan di seluruh negeri Jepang.

Wakame tumbuh di laut tiap daerah Jepang. Pada akhir musim gugur kecambahnya mulai keluar, sampai musim semi pertumbuhannya bisa mencapai 2 meter, lalu pada musim panas akan menjadi kering. Yang paling enak karena sedang musimnya adalah mulai Maret hingga Mei di mana wakame masih muda dan lezat sekali. Daerah produksi wakame terkenal adalah Sanriku dan Naruto, namun yang beredar di pasar sekarang ini adalah hasil budidaya, sementara wakame alam telah menjadi barang langka yang sulit untuk dinikmati.

Rumput laut banyak mengandung serat dan mineral, sehingga merupakan bahan makanan yang sangat baik untuk tubuh kita, jadi sebisa mungkin makanlah setiap hari. Selain dipergunakan sebagai salad atau dalam bentuk acar, juga bisa ditaburkan di atas nasi sebagai [abon wakame], tetapi yang paling banyak disantap adalah wakame yang dimasukkan ke dalam sup miso.

Sup miso yang kami perkenalkan kali ini adalah resep yang memakai tahu selain wakame. Selain tahu, bisa juga dimasukkan kulit tahu Aburaage, bawang bombai, kentang dsb ke dalam sup miso. Tetapi wakame yang sedang musim saja tanpa campuran lainnya juga lezat di masak ke dalam sup miso.

[Bahan (untuk 2 orang)]

Wakame (mentah) = 20 ~ 30 g, Tahu = 1/2 pak / 150~200 g, Air = 400 ml, Tepung kaldu = 1~1,5 sdt (bila menggunakan miso yang sudah mengandung kaldu maka ini tidak diperlukan lagi).

Miso = 1,5 sdm

[Cara membuat]

1. Bila menggunakan wakame yang masih mengandung garam, rendamlah dulu untuk membuang garamnya. Bila menggunakan wakame kering, juga rendamlah dulu, lalu yang manapun ditiriskan dan dipotong kecil-kecil.
2. Tahu dipotong kubus ukuran 1,5 cm
3. Masukkan air dan tepung kaldu ke dalam panci dan masaklah dengan api sedang. Masukkan tahu, lalu wakame, setelah matang kecilkan apinya.
4. Masukkan miso yang sudah dicairkan, ke dalam no 3.

※Menggunakan miso yang telah mengandung kaldu sangat praktis untuk membuat sup miso. Sementara membuat kaldu dengan merebus konbu atau katsuobushi adalah cara membuat yang sebenarnya.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— ワカメの味噌汁 —

世界の中では少数派のようですが、日本は食材として様々な海藻を好んで使う国です。ワカメや海苔、昆布、ヒジキ、また寒天の元となるテングサなどがありますが、中でもワカメは日本中どこでもよく食べられ、非常にポピュラーな海藻となっています。

ワカメは日本各地の海に生息しており、晩秋に発芽し春までに2メートルほどに成熟したあと夏には枯れてしまいます。若くて一番味が良い3月から5月頃がワカメの旬です。三陸や鳴門がワカメの有名な産地ですが、現在市場に出回っている殆どは養殖もので、天然ワカメはなかなか味わえない希少品となっています。

海藻類はミネラルや植物繊維が豊富です。とても体に良い食材ですので、毎日の食卓に是非取り入れてみてください。酢の物やサラダにする他、ご飯にかける「わかめふりかけ」などもありますが、味噌汁の中に入ったものを食べるのが最も多いのではないのでしょうか。

今回ご紹介するワカメの味噌汁は、ワカメ以外に豆腐を入れたレシピです。豆腐以外にワカメの味噌汁によく登場する具には、油揚げやタマネギやジャガイモが挙げられますが、もちろん旬のワカメは、それだけを入れた味噌汁にしても美味しいでしょう。

[材料 (2人分)]

ワカメ (生) …20~30g 豆腐…1/2丁・150~200g 水…400ml 粉末だしの素…小さじ1~1.5 (だし入り味噌を使う場合は不要) 味噌…大きじ1.5

[作り方]

1. ワカメは塩蔵品の場合は水洗いして塩を抜き、乾燥品の場合は戻し、いずれも水を切って一口大に切る。
2. 豆腐は約1.5cm角に切る。
3. 鍋に水と粉末だしの素を入れ中火にかけ、煮立たせる。豆腐、次にワカメを入れ、一煮立ちしたら弱火にする。
4. 3に味噌を溶かし入れたらでき上がり。※だし入り味噌は湯に溶かせば味噌汁ができるので便利です。またコンブやかつおぶしを煮てだし汁を作ると本格的です。