

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

— Masakan Terung —

Sayuran yang sedang musim di saat musim panas disebut sebagai [sayuran musim panas]. Ada berbagai sayuran musim panas ini, misalnya ; timun, tomat, jagung, kacang bulu, dsb, namun yang paling sering dipergunakan dimana-mana adalah terung. Ini karena terung bisa dipergunakan untuk aneka masakan, misalnya ; direbus, ditumis, digoreng, diacar, dsb.

Terung musim pada waktu musim panas hingga musim gugur. Di Jepang ada peribahasa [jangan pertemuan pengantin wanita dengan terung musim gugur] membuat orang-orang berfikir bahwa [terung hanya musim di waktu musim gugur saja]. Peribahasa ini sekarang sudah tidak diketahui lagi asal mula artinya. Secara umum peribahasa ini mengandung arti yang jahat mertua perempuan kepada menantu perempuannya, di mana [terung musim gugur sangat enak rasanya sehingga sayang sekali kalau diberikan kepada menantu perempuan], ini menunjukkan bahwa memang terung di musim gugur itu sangat lezat rasanya. Tetapi ada pula yang mengatakan arti sebaliknya [terung itu bila dimakan akan mendinginkan tubuh, sehingga tidak boleh diberikan kepada menantu perempuan yang berharga], artinya berbeda sekali dengan arti yang sebelumnya. Memang kenyataannya, terung dapat mendinginkan badan.

Terung yang enak sehingga tidak mau membaginya kepada orang lain, ini, memang mempunyai manfaat dalam mendinginkan tubuh, sehingga cocok sekali sebagai bahan makanan di musim panas. Nah masakan yang kami perkenalkan kali ini adalah terung yang direbus dengan bumbu, dapat dimakan panas-panas ketika baru saja matang, tetapi juga lezat dimakan dalam kondisi dingin. Salah satu masakan Jepang yang cocok untuk puncak musim panas.

[Bahan ; untuk 2 orang]

Terung ; 3 buah, minyak nabati ; secukupnya, Air ; 300 ml, kecap shoyu ; 2 sdm, mirin ; 2 sdm, katsuobushi ; 3 gr, jahe ; secukupnya

[Cara Membuat]

1. Buanglah bagian ujung tangkai terung. Belah 2 atau 3 bila terungnya besar, lalu dipotong 2, buatlah beberapa guratan miring dengan pisau di bagian kulitnya.
2. Tuangkan minyak nabati ke wajan, masukkan bahan no 1 dan panggang sebentar.
3. Masukkan air, kecap shoyu, mirin, katsuobushi, masak dengan api sedang.
4. Begitu terungnya lunak, matanglah masakan ini, setelah sisa panasnya hilang, masakan terung ini menjadi lebih lezat disantap, apalagi setelah didinginkan di lemari pendingin, bumbunya terasa lebih meresap. Cara menghidangkannya dengan ditaruh ke piring, di atasnya ditaburkan jahe parut atau jahe yang diris memanjang.

※Jahe dapat juga dimasukkan ke no 3. Masakan ini juga akan lebih lezat apabila ditambahkan kulit tahu (abura-age), udang kering, atau cabe merah sewaktu memasaknya.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— なすの煮浸し —

夏に旬を迎える野菜を総称して「夏野菜」と呼びます。きゅうり、トマト、とうもろこし、えだまめなどがそうですが、夏野菜の中でも特に大活躍なのがなすではないでしょうか。なにしろ煮物、炒め物、揚げ物、漬物と様々な料理に使えます。

なすの旬は夏から秋にかけてですが、日本では、昔から「秋茄子は嫁に食わずな」ということわざがあるため「なすの旬は秋だけ」と思い込んでいる人もいます。さてこのことわざですが、現在では本来の意味がよく分からなくなってしまいました。一般的には「秋のなすは美味しいので嫁に食べさせるのは惜しい」という姑の嫁への意地悪、またそれほど秋茄子は美味しいということを表しているとされています。一方で「なすを食べると体が冷えるので大事な嫁に食べさせてはいけません」と、前述と全く違う教訓を示しているとも言われます。実際に、なすには体を冷やす効果があるそうです。

つまりは他の人に食べさせたくないほど美味しいなすは、体を冷やす効果もあるということなので、夏にはピッタリの食材と言えるのではないのでしょうか。今回ご紹介するなすの煮浸しは作りたてを食べてもいいのですが、冷やして食べても美味しく、まさに盛夏にふさわしい和食の一品です。

[材料 (2人分)]

なす…3本 油…適量 水…300ml 醤油…大さじ2 みりん…大さじ2 かつおぶし…3g しょうが…適量

[作り方]

1. なすはへたを取って、長い場合は2、3等分にした後、縦半分になり、皮に斜めの切込みを何本か入れる。
 2. 鍋に油をひき、1を軽く焼く。
 3. 2に水、醤油、みりん、かつおぶしを入れ、中火で煮る。
 4. なすが柔らかくなればできあがりだが、粗熱が取れてからか、更に冷蔵庫で冷やしてから食べた方が、なすに味がしみこんでいて美味しい。器に盛って上からおろししょうがか千切りしょうがをかける。
- ※しょうがは3で入れても構いません。また油揚げや干しエビ、赤唐辛子を入れて煮ると更に良い味が出ます。