

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

— Ikan Salmon dan Jamur Panggang Aluminium Foil —

Di Jepang yang dikelilingi dengan lautan, ikan banyak disantap. Menurut suatu penelitian, untuk konsumsi hasil laut per satu orang di Jepang menduduki ranking no 3 di dunia. (nomor 1 adalah Maldives, nomor 2 adalah Islandia). Lalu ada lagi penelitian lain yang menyatakan bahwa diantara ikan yang paling banyak disantap orang Jepang penyuka ikan ini, *best 3* adalah: ikan Cakalang, ikan Salmon, Udang. Semuanya sudah dikenal, yang sering kita makan, bukan ? Kali ini kami perkenalkan resep baru dengan menggunakan ikan salmon, yang merupakan salah satu diantaranya.

Ikan Salmon ada berbagai jenis, misalnya yang diimpor dari negara lain, atau yang ditangkap dari laut sekitar Jepang. Di pasar swalayan dipajang sepanjang tahun, hampir setiap hari pula kita melihat dijual dalam bentuk makanan siap saji, ataupun kalengan, sehingga rasanya sudah bukan makanan musiman lagi. Tetapi pada musim gugur, ikan salmon ini akan pergi ke sungai dari laut untuk bertelur. Kebiasaan ikan salmon yang selalu kembali ke sungai tempat ia dilahirkan, banyak dikenal orang. Kali ini, sebuah masakan yang seolah membawa tiupan angin musim gugur ke meja makan ; ikan Salmon yang dimasak dengan jamur-jamur yang mewakili makanan yang sedang musim saat ini.

[Bahan ; untuk 1 porsi]

Ikan salmon mentah = satu potong, berbagai jamur (shimeji, eringi, shiitake, enoki, maitake dsb) = secukupnya, sake = sedikit, garam dan lada = sedikit, mentega = sedikit.

[Cara membuat]

1. Ikan salmon ditaburi garam dan lada. Jamur dibuang bagian ujungnya yang bertanah dan dipotong sebesar satu suapan.
 2. Aluminium foil direntangkan sebesar yang bisa membungkus ikan salmon dan dioles mentega. Taruh ikan salmon, lalu letakkan jamur di atasnya, dan tuangkan sake.
 3. Lipatlah agar aluminium foil tertutup rapat, dan pangganglah sekitar 15 menit di *oven toaster*, atau di dalam wajan tertutup dengan api kecil, sekitar 10 menit. Hidangkan di meja makan dengan keseluruhan aluminium foil yang ditaruh di atas piring.
- ※Jamur rendah kalori tetapi kaya akan vitamin, mineral dan serat tumbuh-tumbuhan. Setelah matang, volumenya menipis, jadi kita bisa membuatnya bertumpuk cukup banyak.
- ※Dapat pula ditambah sayuran lainnya seperti bawang bombai, kol, dan sebagainya. Bumbunya juga bisa dipakai miso atau keju.

〈日本語できるかなの答え〉 ②湖 みずうみ ③川 かわ
④寺 てら (お寺、神社 など) ⑤公園 こうえん

インドネシア語版

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— 鮭ときのこのホイル焼き —

海に囲まれている日本では、魚をよく食べます。ある調査によると国民1人当たりの水産物消費量で、日本は世界第3位だそう (ちなみに1位はモルディブ、2位はアイスランド)。そしてこれもまたある調査によると、そんな魚好きの日本人がよく食べる魚のベスト3はマグロ、サケ、エビ。確かにどれも馴染みで、口にすることが多いのではないのでしょうか。今回はこの中でもサケを使った秋らしいレシピをご紹介します。

サケは、輸入されたり近海で獲られたりした様々な種類のものが、スーパーマーケットなどで1年中並び、また惣菜や缶詰などででも毎日のお目にかかるので、もはや季節感が失われつつあります。しかし秋に産卵のため海から遡上し、生まれた川に戻ってくるというサケの習性は、よく知られているのではないのでしょうか。この時期の味覚の代表格とも言えるきのここと合わせた一品で、食卓にも深まりゆく秋の風を吹き込んでください。

[材料 (1人分)]

生鮭…1切れ きのこ (しめじ、エリンギ、しいたけ、えのき、まいたけ等なんでも) …適量
酒…少々 塩コショウ…少々 バター…少々

[作り方]

1. 鮭は塩コショウしておく。きのこは石づきを取り除き食べやすい大きさに切る。
 2. 鮭が包める大きさのアルミホイルを広げ、底にバターを塗る。鮭を置き、その上にきのこを乗せ、酒を振る。
 3. ホイルの口を閉め、オーブントースターで15分程、またはフライパンに置いて蓋をして弱火で10分程焼けばできあがり。食卓へはホイルごと皿に乗せて出すとよい。
- ※きのこは低カロリーなのにビタミン、ミネラル、植物繊維が豊富。火を通すとかさが減るのでたくさん乗せて作ってください。
- ※たまねぎやキャベツなど他の野菜を加えたり、味付けに味噌やチーズを乗せたりしても美味しい。