

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

— Sup Tahu rebus —

Kyoto merupakan salah satu tempat tujuan wisata Jepang yang tiap tahunnya dikunjungi sekitar 50 juta wisatawan. Oleh karena lokasinya yang berbentuk cekungan dengan dikelilingi oleh pegunungan, iklimnya sebenarnya tidak terlalu mendukung pariwisata, karena di musim panas, sangat lembab dan di musim dingin sangat dingin. Tetapi dikarenakan iklimnya itulah, maka setiap musim mempunyai tradisi musiman tersendiri. Ini pula yang menarik para wisatawan untuk datang kemari.

Menikmati musim panas sambil duduk di lantai panggung yang dibuat di atas sungai yang disebut [*Kawadoko*] (kadang disebut juga [*Yuka*] merupakan salah satu seni budaya artistik Kyoto di musim panas, sementara masakan Jepang yang menjadi citra kota Kyoto di musim dingin adalah [*Yudoufu* = sup tahu rebus]. Kyoto mempunyai air tanah yang berkualitas bagus membuatnya terkenal sebagai produsen tahu yang lezat (kualitas tahu 90% ditentukan dari kualitas airnya). Masakan ini menjadi terkenal sekali dan kini disantap orang sepanjang tahun, namun oleh karena *Yudoufu* menjadi kata kunci di musim dingin, membuat orang-orang ingin mencicipinya ketika musim dingin. Walaupun masakannya sangat sederhana, namun sambil menikmati rasa tahu dengan sausnya, orang-orang juga bisa menikmati keindahan pemandangan taman di musim dingin dari tempat duduknya, dan masing-masing restoran mempunyai pemandangan taman khas tersendiri yang merupakan ciri khas Kyoto.

Bahan dasar tahu adalah kacang kedelai yang mempunyai zat protein berlimpah, mudah dicerna dan kalorinya rendah. Ini merupakan bahan makanan yang rasanya ingin disantap setiap hari. Kita bisa memasak sup tahu rebus ini di rumah sendiri dengan menambahkan aneka sayuran, daging ikan putih dsb, lalu mencoba berbagai jenis saus untuk pelengkapannya.

Bukan hanya di Kyoto saja, di seluruh Jepang pun, hari-hari yang terus dingin adalah bulan Februari. Mari kita hangatkan diri kita dengan makanan tradisional khas di musim dingin, yaitu sup tahu rebus yang hangat ini.

[Bahan ; untuk 2 porsi]

Tahu ; 1 buah, Konbu (sejenis rumput laut) untuk kaldu; 10 cm, kecap ponzu (atau kecap shoyu) ; secukupnya, *topping* (daun bawang halus, ikan tongkol-kering-parut, lobak parut, jahe parut, wijen halus, cabe bubuk, dsb) ; secukupnya.

[Cara Membuat :]

1. Isi panci keramik dengan air, masukkan rumput laut konbu dan rendamlah beberapa saat.
 2. Tahu dipotong jadi 6 potong.
 3. Masaklah panci no 1, setelah mendidih, masukkan tahunya perlahan-lahan.
 4. Tahu dimasak sampai mendidih, apabila sudah mulai melayang-layang di dalam air panas, maka artinya sudah saatnya disantap. Cara menyantapnya adalah dengan mencelupkannya ke dalam kecap ponzu yang sudah ditambahkan pelengkap *topping*.
- ※Apabila suka, dapat juga menambahkan irisan kulit jeruk Yuzu ke dalam sausnya. Ini akan membuatnya beraroma harum.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— 湯豆腐 —

1年間におよそ5,000万もの人が訪れる日本の代表的な観光都市、京都。その地形は周囲を山に囲まれた盆地であるため、夏は蒸し暑く冬は冷え込み、あまり観光に適しているとは言えない気候です。しかしその気候ゆえ季節ごとに楽しめる風物詩に恵まれていて、それがまた観光客をこの地に引き寄せます。

川の上に作った床に設けられた座敷で料理をいただく「川床」(「ゆか」などとも呼ばれる)という風流な伝統文化が京都の代表的な夏の風物詩なら、この地の寒い冬の風物詩の代表は和食の「湯豆腐」です。地下水が豊富な京都は美味しい豆腐の産地としても知られます(豆腐は90%近くが水分)。この料理も名物として実は年中食べられますが、湯豆腐は俳句の冬の季語にもなっていて、やはり寒い季節にこそ恋しくなるもの。非常にシンプルな料理なのに、豆腐やタレの味だけではなく座敷から見える庭の冬景色の美しさなど、湯豆腐店それぞれに特徴やこだわりがあるのも京都らしいことです。

豆腐は原料である大豆の良質なタンパク質が豊富で、消化も良く低カロリー。毎日でも摂りたい食材です。自分で湯豆腐を作る時は、鍋に野菜や白身魚などを加えたり、色々な付けダレを試してみるのも良いでしょう。

京都でなくとも寒い日が続く日本の2月です。冬の風物詩を味わいつつ、温かい湯豆腐で暖まってください。

[材料 (2人分)]

豆腐…1丁 だし昆布…10cm ポン酢醤油 (または醤油)…適量 薬味 (小口ねぎ・かつお節・大根おろし・すりおろししょうが・すりごま・一味唐辛子など)…適量

[作り方]

1. 土鍋に水を張り、だし昆布を入れてしばらく置いておく。
 2. 豆腐は6等分に切っておく。
 3. 1を火に掛け、煮立ったら豆腐を静かに入れる。
 4. 豆腐はぐつぐつ煮ず、湯の中でゆらゆら動くぐらいになったら食べ頃。薬味を入れたポン酢醤油に付けて食べる。
- ※お好みで付けダレにゆずの皮をスライスしたものを添えると、さわやかな風味を楽しめます。