

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

—Aji no Nanban-zuke (Ikan Kembung Goreng Saus Cuka Pedas)—

Beberapa waktu yang lalu, kami pernah menjelaskan di pojok ini bahwa orang Jepang suka ikan, menurut suatu penelitian, konsumsi hasil laut per satu penduduknya adalah nomor 3 di dunia. Tetapi akhir-akhir ini, sering juga terdengar berita bahwa orang Jepang semakin [menjauhi ikan].

Alasannya bukanlah karena orang Jepang yang tidak suka ikan semakin bertambah, melainkan karena semakin banyak orang yang merasa [repot memasaknya], terutama di kalangan anak muda.

Orang Jepang sangat dekat dengan ikan, dikarenakan negerinya yang dikelilingi lautan, membuatnya dapat menyantap ikan yang lezat setiap saat. Begitu pula dengan Anda, mumpung ada di Jepang, marilah kita santap ikan yang lezat dan janganlah merasa repot untuk memasaknya. Ikan [aji = kembung] yang kami perkenalkan kali ini merupakan ikan yang berkeliaran di sekitar lautan Jepang, dan mempunyai berbagai jenis seperti ; Ma-aji, Muro-aji dan sebagainya. Konon bulan Mei merupakan musimnya, sehingga sekarang ini merupakan saat yang terlezat. Silakan dicoba untuk menyantapnya.

Nanban-zuke yang menjadi nama resep masakan kali ini, berasal dari istilah untuk masakan ikan atau daging yang digoreng, lalu direndam dengan cuka bersama dengan daun bawang dsb. Entah kenapa di zaman dahulu diberi nama [nanban] yang artinya adalah [luar negeri], padahal cara masaknya adalah cara Jepang sejak dahulu. Dengan direndam cuka, membuat masakan ini tahan lama, dan tulang ikannya menjadi lunak sehingga juga bisa disantap.

[Bahan (untuk 2 porsi) :

Ikan Aji = 200 g (sekitar 8 ekor ikan kecil), cabai = 1 buah, bawang bombai = separuh, cuka = 3 sdm, gula = 4 sdm, kecap shoyu = 2 sdm, tepung Hakuriki atau Katakuri = secukupnya, minyak goreng = secukupnya, garam = sedikit

[Cara Memasak] :

1. Apabila tidak suka tulang ikan dan jeroannya, maka buanglah bagian tulang dan insangnya. Apabila ukuran ikan terlalu besar, potonglah menjadi beberapa bagian, lalu cuci dan tiriskan.
2. Cabai dipotong kecilkecil, lalu dicampur dengan cuka, gula, kecap shoyu untuk membuat bumbu sausnya.
3. Bawang bombai diiris tipis, lalu ditumis dengan minyak, masukkan panas-panas ke dalam saus no.2.
4. Taburkan garam di kedua sisi permukaan ikan no.1 yang telah ditiriskan (buang sisa airnya dengan lap), lalu taburkan pula tepung hakuriki atau katakuriko, tipis-tipis.
5. Ikan no.4 digoreng dengan minyak panas sedang sampai garing, lalu langsung masukkan ke dalam sausnya.
6. Setelah direndam minimal 20 menit, maka jadilah masakan ini. Disantap dengan didinginkan di lemari pendingin pun terasa lezat, juga bisa tahan sampai 3 hari.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— アジの南蛮漬け —

日本人は魚好きで、ある調査では国民1人当たりの水産物消費量は世界第3位、と以前このコーナーでご紹介したことがあります。しかし最近、日本人の「魚離れ」が進んでいるとよく聞くようになりました。

その理由はというと、魚を嫌いな人が増えた訳ではなく、若者を中心に「調理するのが面倒」と感じる人が増えていることが背景にあるようです。

日本人が魚に馴染み深いのは、国土を海に囲まれていて、いつでも美味しい魚を食べることができるからで、せっかく日本にいるのだから、調理を厭わず魚をもっと食べたいものです。今回ご紹介する「アジ」はマアジやムロアジなど色々な種類があり、日本の周辺を回遊している魚です。5月頃が旬と言われ、今が最も美味しい時期です。是非食べてみてください。

料理名の「南蛮漬け」は、から揚げにした魚や肉をネギなどといっしょに酢に漬けた料理の名称です。何故か昔の言葉で「外国」というような意味の「南蛮」が付いていますが、日本に昔からある調理法です。酢漬けにするので日持ちもし、魚の骨も柔らかく食べられます。

[材料 (2人分)]

アジ…200g (小さいもので8尾ぐらい)
唐辛子…1本 たまねぎ…半分
酢…大さじ3 砂糖…大さじ4
醤油…大さじ2
薄力粉または片栗粉…適量 揚げ油…適量
塩…少々

[作り方]

1. アジは、大きい骨や内臓などが気になるようであれば、骨、えらと内臓を取る。大きければ適当なサイズに切り分け、よく洗って水気を切る。
2. 唐辛子は種を除いて輪切りにし、酢、砂糖、醤油と混ぜて漬け汁を作っておく。
3. たまねぎは薄切りにし、油で炒め、熱い内に2に漬ける。
4. 1の表面の水分を拭き取り、両面に塩をした後、薄力粉または片栗粉を薄くまぶす。
5. 4を中温の油でからりとするまで揚げ、すぐに漬け汁の中に入れる。
6. 20分以上漬ければできあがり。冷蔵庫で冷たくして食べても美味しい。3日程、日持ちが効く。