

## Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

### — *Kuri Gohan* = Nasi Kastanye —

Kami telah memperkenalkan 2 jenis masakan nasi musim semi pada edisi April tahun ini. Untuk edisi bulan ini kami memperkenalkan [*Kuri Gohan* = Nasi Kastanye], sebagai wakil dari masakan nasi di musim gugur. Dalam kalender China dan Jepang kuno, per tahunnya dibagi 24 musim, yaitu yang disebut sebagai [*Nijushi Sekki* = 24 musim]. Menurut kalender tersebut, tgl 23 Agustus ~ 6 September (dalam penanggalan kalender kini) adalah musim [*Syosyo* = rasa panas mulai mereda], walaupun sebenarnya hari-hari panas masih berlanjut, yang mungkin disebabkan pemanasan global. Walaupun begitu, mari kita rasakan musim gugur yang semakin mendekat ini melalui berbagai sayuran dan buah-buahan yang sudah mulai dipajang di toko.

*Kuri* atau Kastanye dimakan terutama di negeri China, Korea, Eropa, dan Jepang. Sebagian besar Kastanye ini diproduksi di China, di Jepang sendiri, kastanye mentah yang baru dipanen di dalam negeri mulai dipajang di toko di musim gugur. Ciri khas kastanye Jepang adalah lebih besar dari kastanye China, terutama kastanye yang terkenal manis adalah [*Tanba-kuri*], yang dimaksud dengan [*Tanba*] adalah sebutan kuno untuk sebagian dari daerah Kyoto, Hyogo, dan Osaka. Namun sekarang panen kastanye tsb semakin menurun, sehingga membuatnya menjadi semakin berharga.

Kulit kastanye bagian luar disebut [*Oni-kawa* = kulit setan], sementara kulit yang menutupi buahnya disebut [*Shibu-kawa* = kulit pahit]. Kastanye Jepang terkenal juga bahwa bagian *Shibu-kawa* ini susah untuk dikupas. Ini membuatnya repot untuk memasak *kuri* yang mentah ini. Tetapi justru karena sekarang sedang musimnya, cobalah untuk memasaknya, menikmati makanan yang sedang musim saat ini. Kami memperkenalkan resep yang mudah mengupas kulitnya.

#### [Bahan ; untuk 6 orang] ;

Beras = 3 cup, Kastanye mentah (yang masih berkulit) = 500 g, Air = 540 ml, Sake = 2 sdm, Mirin = 1/2 sdm, Garam = 1,5 sdt

#### [Cara memasak] ;

1. Beras dicuci. Kastanye mentah di rebus kira-kira 3 menit.
2. Kastanye yang sudah direbus di rendam begitu saja di air panas, begitu dingin kupaslah kulitnya. Caranya ; potong bagian kulit setan dengan menggunakan pisau, lalu dikupas dengan tangan, lalu bagian kulit pahitnya dikupas lagi dengan pisau.
3. Beras, air, dan bumbu dimasukkan ke dalam rice cooker, aduklah hingga rata, lalu masukkan kastanyenya. Masaklah seperti nasi biasa. Dihidangkan dengan wijen bila suka.

## 食べよう！ 作ろう！ 旬の味

### — 栗ご飯 —

今年の4月号で春のご飯2種をご紹介しましたが、今月号では秋のご飯の代表格とも言える「栗ご飯」をご紹介します。中国や日本の旧暦には、1年を24の季節に分けた「二十四節気」というものがあり、それによれば新暦で8月23日から9月6日に当たる頃は「暑さが収まる」という意味の「処暑」と呼ばれる季節です。近頃は温暖化のせいとか、実際にはまだまだ暑い日が続きますが、店先に並ぶ野菜や果物などからも、少しずつ近付いてくる秋の気配を感じてください。

クリは主に中国や韓国、ヨーロッパ、そして日本で食用とされており、世界の中ではその大半を占めるのが中国産ですが、秋には獲れたての日本産の生栗が店先に並びます。日本産のクリは中国産より粒が大きいことが特徴で、中でも大きく甘いことで知られる「丹波栗」（「丹波」とは現在の京都府、兵庫県、大阪府の一部に当たる地方の古称）は、生産量が少ないこともあり珍重されています。

ちなみにクリの外側の皮を「鬼皮」、実に張り付いて覆っている皮を「渋皮」と呼びます。日本産のクリは渋皮が剥がしにくいことも特徴です。そのため生栗の調理には苦勞しますが、この季節ならではの味を是非作ってみてください。皮を剥き易いレシピをご紹介します。

#### [材料 (6人分)]

米…3合 生栗(皮付き)…500g 水…540ml  
酒…大きじ2 みりん…大きじ1/2  
塩…小さじ1.5

#### [作り方]

1. 米は研いでおく。生栗は3分ほど茹でる。
2. 茹でた栗はそのまま湯に漬けておき、粗熱が取れたら皮を剥く。まず鬼皮に包丁で切り口を入れて手で剥き、その後渋皮を包丁で剥がす。
3. 炊飯器に米と分量の水、調味料を入れ、ざっくり混ぜた後、栗を入れ、普通に炊けばできあがり。食べる時にお好みでゴマを振る。