

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

— Mizore Nabe —

Salju yang turun untuk pertama kalinya di musim dingin disebut sebagai [*hatsu-yuki* = salju pertama] dalam istilah meteorologi. Apakah di tempat tinggal Anda sudah turun [*hatsu-yuki*] atau salju pertama ini ?

Menurut data dari Badan Meteorologi Jepang, setiap tahunnya di setiap daerah (kecuali Okinawa) dari Oktober hingga Januari terdapat [*hatsu-yuki*]. Tetapi menurut definisi Badan Meteorologi, yang dimaksud dengan [*hatsu-yuki*] adalah [salju yang pertama kali turun setelah musim dingin tiba, atau *mizore*]. [*Mizore*] adalah salju yang turun bercampur dengan hujan di saat sekarang ini, di mana temperatur belum turun serendah saat puncak musim dingin. Sementara, mungkin dikarenakan bentuknya yang mirip, es serut yang diberi sirop dan lobak parut pun disebut [*mizore*]. Masakan yang dicampurkan dengan lobak parut disebut [*Mizore-ae*], masakan yang dimasak dengan lobak parut disebut [*Mizore-ni*]

Kali ini kami memperkenalkan resep [*Mizore-nabe*] yang menggunakan lobak, yang biasanya panen di musim dingin. Lobak mengandung banyak air, termasuk zat yang baik untuk lambung, sehingga merupakan bahan makanan yang baik untuk tubuh. *Mizore-nabe* yang memakai banyak lobak ini, sangat dianjurkan untuk disantap di musim dingin, karena dapat menghangatkan tubuh. Selain itu, sayuran yang sedang musimnya seperti ; sawi putih, *shungiku*, dan bayam *horenso* pun cocok untuk bahan masakan ini. Silakan dicoba.

[Bahan ; untuk 4 porsi]:

Lobak = 1 buah, daging ayam = 200 g, tahu = 1 pak, daun bawang = 1 batang, jamur *kinoko* (atau *shimeji* dsb) = secukupnya, kaldu ala Jepang = 500 cc

[Cara memasak]:

1. Lobak dikupas kulitnya dan diparut
2. Tahu, daun bawang, jamur di potong-potong sebesar suapan
3. Bahan no 2 dijejerkan di dalam panci berisi kaldu, lalu taburkan bahan no 1 di atasnya binggga tertutup.
4. Tutuplah panci dan masak di api. Setelah matang, di santap dengan saus *ponzu*.

※Selain daging ayam, daging babi juga lezat. Juga sedap apabila dimasukkan ikan seperti ikan tara dsb.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— みぞれ鍋 —

その冬最初に降る雪を、気象用語で「初雪^{はつゆき}」と呼びます。皆さんの暮らす地域ではもう初雪が降ったのでしょうか。

気象庁のデータによると、例年、沖縄を除く各地で10～1月にかけて初雪が見られますが、気象庁が「初雪」とする定義は「冬が来て初めて降る雪、又はみぞれ」だそうです。「みぞれ」とは、真冬の頃ほどは気温が下がっていない、ちょうど今頃の時期によく見られる雨混じりの雪のことです。一方、見た目がそれに似ていることから、蜜を掛けたかき氷や大根おろしのことも「みぞれ」と呼ぶと知っていましたか？大根おろしで和えた料理を「みぞれ和え」、大根おろしと一緒に煮た料理を「みぞれ煮」などと言います。

今回は、冬が旬の大根を使った「みぞれ鍋」をご紹介します。大根は水分が豊富で、胃腸に良い成分が含まれる、体に良い食材です。そんな大根をたっぷり使えるみぞれ鍋は、食べれば体もぼかぼか暖まり、ちょうどみぞれが降るような寒い日にお勧めです。やはり旬の野菜である白菜や春菊、ほうれん草などもお鍋の具にぴったりですので、是非使ってみてください。

[材料 (4人分)]

大根…1本 鶏肉…200g 豆腐…1丁
ねぎ…1本 きのこと (シメジなど) …適量
和風だし汁…500cc

[作り方]

1. 大根は皮を剥いておろしておく。
 2. 豆腐、ねぎ、きのこは食べやすい大きさに切る。
 3. だし汁を張った鍋に2を並べ、その上から1をかぶせるように入れる。
 4. 鍋に蓋をして火に掛ける。火が通ればできあがり。ポン酢などで食べる。
- ※鶏肉ではなく豚肉でも良い。又タラなどの魚を入れても美味しい。