

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

Furofuki Daikon (Lobak Rebus Saus Miso)

[Bahan: untuk 4 porsi]

lobak 1 buah, konbu 15 cm, miso 80 gram, mirin 1 sendok makan, gula 1 sendok makan, air 3 sendok makan.

[Cara membuat]

1. Buang daun lobak dan kupas kulitnya, potong bulat dengan ketebalan 3 cm. Supaya lebih mudah matang, buat sayatan berbentuk 十 pada lobak dengan kedalaman 1 cm.
2. Masukkan konbu pada dasar panci dan jajarkan 1. Masukkan air sampai semua bahan terendam dan nyalakan api.
3. Buat dengaku miso (saus miso). Masukkan miso, mirin, gula dan air ke dalam panci yang lain. Aduk sampai mengental dengan api kecil.
4. Rebus 2 selama 30 menit. Jika lobak telah matang dan menjadi lembut, berarti sudah jadi. Tuangkan saus miso di atas lobak tersebut dan siap disantap.

Lobak merupakan sayur utama musim dingin. Ada berbagai jenis lobak, tetapi jika menyebut "lobak" secara umum di Jepang, berarti menunjuk kepada "aokubi daikon" (lobak yang bagian atasnya berwarna hijau), jenis lobak putih yang panjang dan besar. Ada berbagai resep lobak yang menggunakan daikon dengan cara dimakan mentah maupun direbus. Di antara resep-resep tersebut, "furofuki daikon" merupakan masakan musiman yang menggunakan lobak untuk dinikmati secara sederhana. Ada cerita mengenai arti dari "furofuki". Dulu, orang yang mandi uap meniup tubuhnya yang panas supaya dingin. Kondisi ini mirip dengan orang waktu makan lobak yang panas. Anda sekalian pun, makanlah furofuki daikon panas-panas setelah meniupnya untuk menghangatkan tubuh di musim dingin.

Selanjutnya, "dengaku" pada "dengaku miso" yang muncul di resep ini merupakan tarian untuk meminta panen melimpah waktu menanam padi di sawah dulu. Saat ini pun, tarian ini kadang dapat dilihat di kuil. Awalnya, masakan tahu yang ditusuk batang sate, dipanggang lalu diolesi saus miso dinamakan "dengaku". Tahu yang ditusuk terlihat seperti orang yang sedang menari "dengaku", sehingga dinamakan demikian. Saat ini, selain tahu, konnyaku, terong dan sebagainya juga dipanggang dan diolesi saus miso juga disebut "dengaku" dan saus miso yang dipakai disebut "dengaku miso". Jika saus miso ini dibuat dan disimpan sebagai stok, maka akan praktis jika digunakan untuk mengolesi berbagai macam makanan. Saus ini juga enak jika dicampur kulit sitrun atau dicampur dengan daging cincang.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

ふろふき大根

[材料 (4人分)]

大根…1本 昆布…15cm 味噌…80g みりん…大

さじ1

砂糖…大さじ1 水…大さじ3

[作り方]

1. 大根は葉を取り除き皮を剥いて厚さ3cmの輪切りにし、火が通り易いように切れ目を深さ1cmの十文字に入れておく。
2. 鍋に昆布を敷き1を並べ、材料がかぶるぐらいの水を入れて火に掛ける。
3. 田楽味噌を作る。鍋に味噌、みりん、砂糖、水を入れ混ぜ合わせ、弱火に掛けてもったりするまで練る。
4. 2を30分程煮て、大根に火が通って柔らかくなったら出来上がり。大根に田楽味噌を掛けて食べる。

冬の野菜の代表とも言える大根。大根にも色々な品種がありますが、日本では一般的に「だいこん」と呼ぶ時は、白くて長太い品種「青首大根」を指すことが多いようです。生でも食べられ煮物にもよく使われる大根のレシピは数々ありますが、中でも今回のレシピ「ふろふき大根」はシンプルに大根を堪能できる、季節感溢れる料理です。「ふろふき」の意味は諸説ありますが、昔々、蒸し風呂で熱くなった体をふうふう吹いて冷ます様子が、熱い大根を食べる時に似ていたからだとか。皆さんも熱いふろふき大根をふうふう吹いて食べて、寒い季節を暖かく過ごしてくださいね。

ちなみにレシピに出てくる「田楽味噌」の「田楽」は、昔田植えの時に豊作を願い踊った舞のことで、現在でも神社などで見られることがあります。元々は豆腐に串を刺して焼いたものに味噌を塗ったりょうり料理を「田楽」と言い、これは豆腐に串を刺した格好が「田楽」を踊る姿に似ていたことからこう呼ぶようになったそうです。今では豆腐以外にも、こんにゃくや茄子などを焼いたり煮たりして、そこに味噌を掛けたものを「田楽」と呼び、掛ける味噌のことを「田楽味噌」と呼んでいます。作り置きしておく色々なものに掛けたり付けたりして使えるので便利です。柚子の皮を混ぜ込んだり、挽肉と合わせて作っても美味しいですよ。