

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

Tsukimi Soba

月見そば

[Bahan: untuk 1 porsi]

Satu porsi *soba* jika menggunakan *soba* yang sudah direbus atau masih mentah atau 100 gram jika menggunakan *soba* kering, 1/4 ikat bayam, garam sedikit, bawang daun secukupnya, *kakesoba tsuyu* (kuah *soba*) 300 ml, telur 1 butir.

[Cara membuat]

1. Cuci bayam, setelah merebusnya dalam air mendidih yang sudah diberi garam selama 1 menit, masukkan ke dalam air dingin.
2. Setelah 1 hilang panasnya, peras air. Setelah memotong akarnya, potong-potong dengan panjang 4 cm.
3. Iris daun bawang.
4. Encerkan kuah *soba* untuk membuat kuah 300 ml dan panaskan dengan api.
5. Didihkan air dalam wajan besar. Jika menggunakan *soba* yang sudah direbus, cukup mencelupkannya ke dalam air mendidih. Jika menggunakan *soba* mentah atau kering, rebus *soba* sesuai petunjuk yang tertulis pada kemasan.
6. Buang air bekas merebus *soba*. Masukkan *soba* ke dalam mangkuk dan pecahkan telur di tengahnya. Masukkan bayam, tapi jangan sampai menutupi telur.
7. Tuang *tsuyu* yang telah dihangatkan pada 4 ke 6. Taburi irisan bawang daun dan cabe bubuk jika suka.

[材料 (1人分)]

そば…茹で麺や生麺を使う場合1人前、乾麺を使う場合100g ほうれん草…1/4束 塩…少々
ねぎ…適宜 かけそばつゆ…300ml 卵…1個

[作り方]

1. ほうれん草は軽く洗い、塩を加えた湯で1分程茹でた後、水に取る。
2. 1の粗熱が取れたら水を絞る。根元を切った後4cm幅に切っておく。
3. ねぎは刻んでおく。
4. 麺つゆ等を調整して300mlのつゆを作り、火に掛けて温めておく。
5. 大きめの鍋に湯を沸かし、茹で麺の場合は湯通し程度、生麺・乾麺の場合はパッケージなどに書かれている茹で時間に従って、そばを茹でる。
6. 茹で上がったそばは湯を切り、丼に盛って真ん中に卵を割り落とす。卵が隠れないようにほうれん草も盛り付ける。
7. 6に4で温めておいたつゆを注げば出来上がり。ねぎや、お好みで七味唐辛子等を掛けて食べる。

Pada musim gugur, tingkat kelembaban udara turun, udara menjadi jernih, sehingga langit terlihat jelas. Pada malam hari, bulan dan bintang terlihat indah. Tahun 2014 ini merupakan tahun yang bagus karena ada pertunjukan langit yaitu gerhana bulan. Gerhana bulan yang merupakan fenomena keseluruhan bulan tertutup bayangan bumi sehingga menjadi gelap terjadi beberapa kali dalam setahun pada skala global. Jika cuaca tidak buruk, pada tanggal 8 Oktober tahun ini, mulai sekitar pukul 18 gerhana bulan ini dapat dilihat di seluruh Jepang. Kondisi yang menguntungkan seperti ini adalah untuk pertama kalinya dalam tiga tahun belakangan di Jepang.

Sehubungan dengan bulan, kami perkenalkan “Tsukimi Soba”. Jika di restoran Anda menemukan menu “Tsukimi”, itu dimaksudkan bagian kuning dari telur yang dipecahkan karena terlihat seperti bulan. Misalnya “Tsukimi Hamburg Steak”, berarti di atas hamburger steak ada telur mata sapi. Mungkin akan menyenangkan jika Anda juga memikirkan masakan “Tsukimi XXX” dengan menambahkan telur di atasnya, seperti “Tsukimidon” atau “Tsukimi Ramen”.

Pada resep “Tsukimi Soba” ada tambahan bayam. Bayam merupakan sayur yang gizinya tinggi. Saat ini, kita bisa memperolehnya sepanjang tahun, tetapi dulu, hanya pada musim dingin. Bayam merupakan sayur yang ingin dicicipi pada musim dingin.

秋は湿度が下がって空気が澄むので、空が高く見えると言われます。夜には月や星がきれいに見えます。今年2014年は、夜空を見上げるのに適したこの季節にうってつけの天体ショー、皆既月食があります。月の全体が地球の影に入り暗くなる現象である皆既月食は、地球規模では年に数回ありますが、今年10月8日には、天気が悪くなければ18時頃からほぼ日本全国どこからでも観測できます。このような好条件は日本では3年ぶりです。

さて、月にちなんで「月見そば」をご紹介しましょう。飲食店のメニューで「月見」と付いた料理を見つけたら、それは割った卵の黄身を月に見立てた名称で、例えば「月見ハンバーグ」とあれば、ハンバーグの上に目玉焼きが乗った料理であることを表しています。「月見丼」や「月見ラーメン」と、自分でも色々な料理に卵を乗せて「月見〇〇」を考案するのも楽しいかもしれません。

レシピの「月見そば」にはほうれん草を添えましたが、栄養価が高い野菜としてよく知られるほうれん草は、今では1年中手に入りますが、本来の旬は冬。寒い季節に味わいたい野菜です。