

Saba Misoni (Ikan Makarel Pindang Miso)

鯖味噌煮

[Bahan: untuk 4 porsi]

Ikan makarel 4 potong, jahe 1 ruas, air 150 ml, sake 50 ml, gula 1/2 cangkir, kecap asin 1 sendok makan, miso 3 sendok makan

[Cara membuat]

1. Iris jahe tipis-tipis.
2. Masukkan air, sake, gula dan kecap asin ke dalam panci. Nyalakan api. Setelah mendidih, masukkan ikan makarel secara berjajar supaya tidak bertumpuk dan rebus selama 5 menit.
3. Ambil sedikit kuah dari no.2. Gunakan kuah ini untuk melarutkan miso dan kembalikan ke dalam panci. Tutup dan masak dengan api kecil selama 10 menit. Siap dihidangkan.

[材料 (4人分)]

鯖…4切れ しょうが…1かけ 水…150ml
 酒…50ml 砂糖…1/2カップ 醤油…大さじ1
 味噌…大さじ3

[作り方]

1. しょうがは薄切りにする。
2. 鍋に水、酒、砂糖、醤油を入れ、火に掛ける。煮立ったら鯖を重ならないように入れて中火で5分程煮る。
3. 2のだし汁を少し取る。このだし汁で味噌を溶き鍋に戻す。落とし蓋して弱火で10分程煮れば出来上がり。

Apakah panas dari musim panas sudah menjauh dan musim gugur sudah datang ke kota tempat tinggal Anda sekalian? Di Jepang, sejak dulu musim gugur diungkapkan dengan berbagai sebutan seperti “musim gugur adalah musim untuk nafsu makan”, “musim gugur adalah musim untuk membaca”, “musim gugur adalah musim untuk seni”, “musim gugur adalah musim untuk berolahaga”, dan sebagainya. Hal ini disebabkan orang merasa nyaman hidup di musim ini dengan suhu dan kelembabannya yang pas.

Karena rubrik ini adalah rubrik “Marilah kita buat dan makan! Masakan di musim ini”, maka kita akan memenuhi “musim gugur adalah musim untuk nafsu makan”. Untuk itu, kali ini, kami akan memperkenalkan “Saba Misoni”, yaitu masakan ikan makarel pindang miso.

Banyak bahan makanan musiman di musim gugur. Ikan musiman di musim gugur juga banyak dan yang paling terkenal di antaranya adalah ikan sanma (sauri pasifik). Tetapi, di antara ikan saba (makarel), jenis yang disebut “masaba” merupakan ikan yang paling enak karena mengandung lemak pada musim ini. Oleh sebab itu, “masaba” pada musim ini, juga sering disebut “aki saba”, sangat disukai oleh orang Jepang.

Selain itu, “miso” yang merupakan bumbu masakan tradisional Jepang yang berupa biji-bijian, seperti kacang, yang difermentasi, baik bagi tubuh dan rasa manis pedasnya mengundang nafsu makan. “Saba Misoni” merupakan masakan yang sangat pas untuk menjadi lauk bagi nasi putih karena perpaduan rasa manis pedas miso dan kelezatan ikan makarel yang harmonis. Ini merupakan salah satu “masakan rumah tangga” di Jepang. Rasanya dibuat agak kental sehingga bagi yang kurang suka ikan bisa menyantapnya dengan mudah. Dijamin pasti makan dengan lahap.

Karena musim ini adalah musim yang nyaman, alangkah baiknya jika mencoba suatu hal yang baru? Bagi Anda yang belum pernah membuat masakan Jepang pun, cobalah untuk membuatnya.

夏の暑さが遠のき、皆さんの暮らすまちにも秋がやってきましたか？ 日本では秋は「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」など、昔から色々に称されてきましたが、それもこれもこの季節が、気温や湿度が丁度良く過ごし易いからです。

このコーナーは「食べよう！ 作ろう！ 旬の味」ですので、まずは「食欲の秋」を満たしましょう。ということで、今回は鯖を味噌で煮る「鯖味噌煮」をご紹介します。

秋が旬の食材はたくさんあり、秋が旬の魚も多いのですが、その中ではサンマが最も有名だとも思います。しかし鯖の中でも「真サバ」という種類は、この頃ちょうど脂がのってとても美味しいのです。ですからこの頃の真サバは、特に「秋サバ」とも呼ばれ、日本人に愛されています。

また、豆などの穀物を発酵させた日本古来の調味料である「味噌」は体に良く、甘い味は食欲をそそります。「鯖味噌煮」は、味噌の甘い味わいと鯖の旨味が合わさって、白いご飯のおかずにはもってこいの料理。いわゆる日本の「おふくろの味」の1つです。濃い目の味付けなので、魚が苦手な方でも食べ易いのではないのでしょうか。きつとご飯が進むこと請合いです。

何をするのも快適なこの季節、新しいことに挑戦するのもいいのでは？ 和食を作ったことがない人も、是非トライしてみてください。