



寒い日に心も体も温まる  
おでん

材料 (4人分)

- こんぶ 20cm ●大根 1/2本 ●こんにゃく 1枚 ●ゆで卵 4個 ●がんもどき 2枚 ●ちくわ 2本 ●つみれ 4個 ●さつま揚げ 4枚
  - はんぺん 1枚
- [煮汁]
- カツオ節 20g ●酒 大さじ4 ●みりん 大さじ3 ●しょうゆ 大さじ4 ●塩 小さじ1 ●水 8カップ

作り方

- ① こんぶは「結びこんぶ」にする。水につけて柔らかくし、4本の帯状に切り、結び目を作る。
  - ② 大根は皮をむき、2cm程度の輪切りにして、味がしみ込みやすいように表面に十字の切れ目を入れる。固めに下茹でする。
  - ③ こんにゃくは三角形に4等分し、表面に格子状の切れ目を入れ、さっと下茹でする。
  - ④ ゆで卵はむいておく。
  - ⑤ がんもどきとちくわは2等分、はんぺんは4等分しておく。
  - ⑥ 鍋に水を入れて、沸騰させ、カツオ節を入れる。3分ほど弱火で煮てから漉す。
  - ⑦ ⑥に酒、みりん、しょうゆ、塩を入れ、煮立ったら弱火にし、煮えにくいもの(大根、こんぶ、こんにゃく、ゆで卵)から入れ、30分程度煮る。最後にははんぺんを加える。
  - ⑧ 食べる時は好みで練りがらしをつける。
- \* おでんは家庭でもよく作られますが、日本の屋台料理の定番であり、近年はコンビニエンスストアの一角に必ずあるおでん鍋によって国民食の地位を確立しています。一方、日本のおでんは台湾や韓国にも定着しており、今ではタイなどでも「オデン」として親しまれているそうです。
- \* 煮汁を一から作るのがカツオ節からだしを取るのが面倒な場合は「おでんつゆ」等の市販品を使ってもいいでしょう。なおつゆは、関東では濃い色合いで薄味、関西では薄い色合いで濃い味が伝統的とされていますが、現在の東京やその近郊のおでん屋の味は、関東人好みの濃い味のほうが優勢のようです。また関西では、濃い味のものを関東煮(かんとだき)、薄味のものをおでんと呼び分けることもあります。
- \* 今回のレシピの具は基本的な物ですが、これ以外にもにんじんやじゃがいも、厚揚げ豆腐やしらす(糸こんにゃくを束にして結んだもの)、串に刺した牛スジ肉などもよく入れます。またおでんの具の主役とも言える練り製品(魚のすり身を加工した物)は様々なものがあります。寒い季節になるとスーパーなどにおでんダネコーナーが登場しますので、美味しそうなものを色々買って鍋に入れてみてください。みんなでおでん鍋を囲むと寒さも吹っ飛びますよ。

### เมนูอุ่นในวันหนาวเหน็บ โอเด็ง

วัตถุดิบ (สำหรับ4ท่าน)

- สาหร่ายคอมบุ 20 ซม. ●หัวผักกาด ครึ่งหัว ●คอนยัคคุ 1 ก้อน ●ไข่ต้ม 4 ฟอง ●เต้าหู้กั้นโมโดกิ 2 แผ่น ●ซีกูวะ (ลูกชิ้นแป้งแต่งกลมตรงกลางกลวง) 2 ชิ้น ●ซึมิริะ (ลูกชิ้นปลา) 4 ลูก ●ซาซึมะอาเกะ (ลูกชิ้นปลาแผ่นทอด) 4 ชิ้น ●อัมเป็ง (ลูกชิ้นปลาแผ่นสี่เหลี่ยมสีขาว) 1 ชิ้น

[น้ำซุป]

- ปลาแห้งคาชิโอบุชิ 20 กรัม ●เหล้าปรุงอาหาร 4 ช้อนโต๊ะ ●มิริน (เครื่องปรุงรสหวาน) 3 ช้อนโต๊ะ ●โชยุ 4 ช้อนโต๊ะ ●เกลือ 1 ช้อนชา ●น้ำสะอาด 8 ถ้วยตวง

วิธีทำ

- ① นำสาหร่ายคอมบุมาทำ “มูซึบิคอมบุ (ผูกปม)” โดยนำคอมบุไปแช่น้ำให้นิ่ม แล้วตัดเป็น 4 ท่อน จากนั้นผูกให้เป็นปม
- ② ปอกเปลือกหัวผักกาด หั่นเป็นแว่นหนาประมาณ 2 ซม. บวกผิวหน้าตัดให้เป็นรูปกากบาทเพื่อให้รสเข้าเนื้อได้ง่าย และนำไปลวกเตรียมไว้
- ③ หั่นคอนยัคคุเป็นรูปสามเหลี่ยมให้ได้สี่ชิ้น แล้วบั้งบนผิว และนำไปลวกเตรียมไว้
- ④ ปอกเปลือกไข่ต้มเตรียมไว้
- ⑤ หั่นแบ่งครึ่งเต้าหู้ทอดกั้นโมโดกิและซีกูวะ หั่นอัมเป็งออกเป็นสี่ส่วน
- ⑥ เติมน้ำสะอาดลงในหม้อ นำไปตั้งไฟจนเดือดแล้วใส่ปลาแห้งคาชิโอบุชิ ต้มด้วยไฟอ่อนประมาณ 3 นาที
- ⑦ เติมเหล้า, มิริน, โชยุ และเกลือลงไปใน⑥ เมื่อต้มได้ที่ให้ปรับไฟอ่อน ให้ใส่ของที่ต้มสุกยาก ลงไปก่อน (หัวผักกาด, คอมบุ, คอนยัคคุ, ไข่ต้ม) แล้วต้มต่อประมาณ 30 นาที ใส่อัมเป็งเป็นลำดับสุดท้าย
- ⑧ เบลารับประทานเติมมีสตาร์ค์ได้ตามชอบ

- \* โอเด็งเป็นอาหารที่นิยมทำกินในครัวเรือน และยังเป็นอาหารประจำร้านแผงลอยในญี่ปุ่น เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมาในร้านสะดวกซื้อมักจะมีมุมที่มีหม้อโอเด็งวางอยู่เสมอ โอเด็งจึงครองตำแหน่งอาหารที่ชื่นชอบของคนทั่วประเทศ นอกจากนี้ ดูเหมือนว่าในไต้หวันและเกาหลีโอเด็งของญี่ปุ่นจะเป็นที่แพร่หลายและรู้จักกัน และในขณะนี้ชื่อของ “โอเด็ง” ก็เป็นที่คุ้นเคยกันดีในเมืองไทยเช่นกัน
- \* หากการทำน้ำซุป โดยเริ่มกันตั้งแต่ต้มน้ำซุปจากปลาแห้งคาชิโอเป็นเรื่องยุ่งยาก ท่านก็สามารถใช้น้ำซุปโอเด็งสำเร็จรูป “โอเด็งซึยุ” ที่มีขายตามท้องตลาดได้เช่นกัน โดยทั่วไปน้ำซุปรูปแบบกันโตะจะใส่มัสซึส่อน ส่วนทางคันไซจะใส่มัสซึส่อนแต่รสเข้ม แต่ในปัจจุบันดูเหมือนว่าร้านโอเด็งโตเกียวและบริเวณใกล้เคียงมักจะมีรสเข้มข้นเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งรสเข้มข้นนี้เป็นรสที่ถูกปากคนคันโต นอกจากนี้ ทางแถบคันไซมีการแยกประเภทโอเด็งโดยเรียกโอเด็งรสเข้มข้นว่า “คันโตคาชิ” และเรียกโอเด็งที่รสอ่อนว่า “โอเด็ง”
- \* เครื่องเคราที่ใช้ในสูตรวันนี้เป็นของที่ใช้กันโดยพื้นฐาน นอกจากนี้แล้วยังนิยมใส่เครื่องเคราอย่างอื่น เช่น แครอท มันฝรั่ง อาซึอาเกะโทฟู (เต้าหู้ทอดชนิดหนา) หรือชิราทากิ (คอนยัคคุชิ้นเส้นซึ่งผูกไว้เป็นปม) เอ็นว๊วเสียบไม้ เป็นต้น เครื่องเคราที่ถือเป็นพระเอกของโอเด็งอย่างผลิตภัณฑ์ลูกชิ้นต่าง ๆ (ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเนื้อปลาสด) มีอยู่ด้วยกันหลากหลาย เมื่ออย่างเข้าฤดูหนาว หมูเครื่องเคราของโอเด็งก็จะปรากฏให้เห็นตามซุเปอร์มาเก็ตต่างๆ ท่านลองซื้อของที่รู้สึกว่ามีอร่อยมาลองใส่หม้ออุ่นกินดูสิ แล้วจะรู้ว่าเมื่อได้มานั่งล้อมวงกินโอเด็งจากหม้อแล้ว ความหนาวเหน็บก็จะหายเป็นปลิดทิ้งเลยทีเดียว