

英語の歌にもある！ 日本代表料理
関西風すき焼き

材料 (4人分)

●牛肉すき焼き用薄切り 400g ●焼き豆腐 1丁 ●白菜 1/2個 ●白ネギ 1本 ●えのきだけ 1袋 ●生椎茸 4枚 ●春菊 一わ ●しらたき 1袋 ●麩 適量 ●砂糖 適量 ●卵 4個

[調味料]

●しょうゆ 150ml ●みりん 150ml ●酒 150ml

作り方

- ① 焼き豆腐、白菜、春菊は食べやすい大きさに切る。白ネギは約 10cm 長の斜め切りにし、えのきだけは根本を、しいたけは石づきを切り落とす。麩は水で戻し、しらたきは水洗いして食べやすい長さに切っておく。
- ② すき焼き用の鉄鍋を加熱し、牛肉を広げてのせて、牛肉のあぶらを鍋全体にいきわたらせるようにして火を通す。砂糖と調味料を少し加え、味付けをする。
- ③ 白ネギを入れて少々焼きつけてから、野菜を並べていれる。調味料を加えて、砂糖で甘みを調整しながら煮立てる。
- ④ 野菜に火が通って、煮詰まってきたら出来上がり。溶いた卵に具をからめていただく。

- * すき焼きは地方や家庭の味があり、作り方もさまざまです。たとえば、しらたきの代わりに糸こんにゃく、白菜のかわりにキャベツ、そのほか、輪切りにしたタマネギを牛肉と一緒に焼きながら入れると甘みが増します。ブナシメジやエリンギなどキノコ類をふんだんに使ってみるのもおすすめです。
- * 濃い味、薄味と一般的に味付けが異なるといわれる関東と関西の料理ですが、すき焼きの作り方にも違いがあります。だし汁としょうゆ、みりんなどを合わせた調味料の割り下で最初から具材を煮るのが関東風。これに比べて、関西風は最初に肉を焼いて味を付け、その後に具材を入れてから調味料で味付けしていきます。
- * 日本の名曲、坂本九さんの『上を向いて歩こう』が『スキヤキソング』として知られていることもあり、すき焼きは日本を代表する料理の一つとして海外でも人気があります。
- * 残ったすき焼きにうどんと卵を入れて味付けしたり、丼ものに仕立てたり、食べ方の工夫も楽しめます。

ตัวแทนอาหารญี่ปุ่น ที่เพลงฝรั่งยังมี!

สุกี้สไตล์คันไซ

วัตถุดิบ (สำหรับ 4 ท่าน)

●เนื้อวัวแรบบาง สำหรับทำสุกี้ยากี้ 400 กรัม ●เต้าหู้แข็งย่างไฟ 1 ก้อน ●ผักกาดขาว 1/2 หัว ●ต้นหอมญี่ปุ่น (ต้นใหญ่) 1 ต้น ●เห็ดเข็มทอง 1 ถุง ●เห็ดหอมสด 4 ดอก ●ผักขงลึกลับ 1 กำ ●เส้นเส้นชีราทาเกิ (เส้นเส้นใหญ่) 1 ห่อ ●ฟู (ลักษณะคล้ายขนมปังแข็ง) พอประมาณ ●น้ำตาลพอประมาณ ●ไข่ไก่ 4 ฟอง [เครื่องปรุงรส] ●ซีอิ้วญี่ปุ่นโชยุ 150 มิลลิลิตร ●มิริน (เครื่องปรุงรสหวานที่มีส่วนผสมของเหล้า) 150 มิลลิลิตร ●เหล้า 150 มิลลิลิตร

วิธีทำ

- ① หั่นเต้าหู้แข็งย่างไฟ ผักกาดขาว และผักขงลึกลับให้เป็นชิ้นขนาดพอคำ ต้นหอมญี่ปุ่นหั่นแฉลบให้ยาวขึ้นละประมาณ 10 ซม. หั่นรากเห็ดเข็มทองและโคนเห็ดหอมสดออก นำฟูแช่น้ำให้พอง และนำเส้นชีราทาเกิมาล้างแล้วตัดให้ยาวพอเหมาะ
 - ② นำหม้อสุกี้ยากี้ตั้งไฟ จากนั้นใส่เนื้อวัวลงให้ทั่ว เกลี่ยน้ำมันที่ได้จากเนื้อวัวให้ทั่วกระทะ จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำตาลและเครื่องปรุงรสเล็กน้อย
 - ③ ใส่ต้นหอมญี่ปุ่นลงในหม้อ อย่งให้เกรียมเล็กน้อยแล้วเรียงผักอื่นตามลงไป ในขณะที่ต้มอยู่นั้นให้ปรุงรสด้วยเครื่องปรุง และน้ำตาลให้ออกรสหวาน
 - ④ เมื่อต้มผักสุกได้ที่ให้รับประทานกับไข่ที่ตีรอเตรียมไว้ในชาม
- * สุกี้ยากี้มีรสชาติและวิธีการปรุงต่างกันไปตามท้องถิ่นและครัวเรือน โดยวิธีที่จะแตกต่างกันไป เช่น อาจใช้คอนยัคคุชนิดเส้นแทนเส้นชีราทาเกิ หรือใช้กะหล่ำปลีแทนผักกาดขาว นอกจากนั้นแล้วหากใส่หอมหัวใหญ่ที่หั่นเป็นแว่น ๆ ลงผัดพร้อมกับเนื้อวัวก็จะยิ่งเพิ่มความหวานมากขึ้น และขอแนะนำให้ท่านลองเติมเห็ดชนิดต่าง ๆ เช่น เห็ดขมิ้นหรือเห็ดเอริงกิสุกี้ก็ได้
 - * ว่ากันว่าอาหารของฝั่งคันไซและคันโตส่วนใหญ่จะแตกต่างกันที่การปรุงรสให้เข้มข้นหรืออ่อน วิธีทำสุกี้ก็มีวิธีที่แตกต่างกันไป ฝั่งคันโตจะใส่วัตถุดิบทุกอย่างในน้ำซุ้ปรุงรสกับซีอิ้วญี่ปุ่นโชยุและเหล้าหวานมิรินตั้งแต่ตอนต้นของการปรุง ในขณะที่ คันไซจะเริ่มที่การย่างเนื้อและปรุงรส จากนั้นจึงใส่วัตถุดิบอื่น ๆ ลงไป แล้วจึงค่อยเติมเครื่องปรุงเพื่อเพิ่มรสชาติ
 - * “อุเอะโวะมูอิเตะ อารุโค” ของ ซากาโมโตะ คิว ซึ่งเป็นเพลงดังของญี่ปุ่น เป็นที่รู้จักกันในชื่อ “สุกี้ยากี้” นั้น สุกี้ยากี้เองก็ยังเป็นหนึ่งในอาหารที่เป็นตัวแทนของประเทศญี่ปุ่น และได้รับความนิยมในต่างประเทศด้วย
 - * ท่านสามารถรับประทานสุกี้ยากี้ที่เหลือได้หลากหลาย เช่น ใส่เส้นอุด้งกับไข่ลงไปแล้วปรุงรส หรือนำไปปราดข้าวกลายเป็นอาหารประเภทตั้ง (ข้าวราดหน้า) ต่าง ๆ ใส่ในชาม) ก็ย่อมได้