

อาหารญี่ปุ่นฝีมือคุณแม่

เมื่อพูดถึงอาหารในฤดูใบไม้ร่วง คงไม่พ้น “มันเทศจากไร่”
“ไดกักกูโอะโมะ” (มันเคลือบน้ำตาลเชื่อม)

วัตถุดิบ

- มันเทศจำนวนพอเหมาะ
- น้ำมันพืชปริมาณพอเหมาะ [น้ำตาลเชื่อมเคลือบ]
- น้ำตาลทรายปริมาณพอเหมาะ
- น้ำผึ้งปริมาณพอเหมาะ
- เกลือเล็กน้อย
- โชยุ(ซีอิ๊วญี่ปุ่น)เล็กน้อย [เครื่องโรยหน้า]
- งาดำเล็กน้อย

วิธีทำ

- ① ล้างมันเทศทั้งเปลือก เช็ดให้แห้งแล้วนำมาปอกเปลือกออก หั่นเป็นชิ้นๆ พอดีคำ
- ② ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะตั้งไฟให้ร้อน 150°C~160°C จากนั้นใส่มันเทศลงในกระทะ ทอดจนผิวเปลี่ยนสี และลองเอาปลายไม้ไผ่จิ้มดูเนื้อมัน หากจิ้มทะลุผ่านเนื้อมันได้ ให้ตัดขึ้นพักไว้เพื่อสะเด็ดน้ำมัน
- ③ วิธีทำ [น้ำตาลเชื่อมเคลือบ] ให้ใช้กระทะอีกใบใส่น้ำตาลและน้ำผึ้ง (ในปริมาณที่พอเหมาะ) เกลือและโชยุ(เล็กน้อย) ตั้งไฟจนเดือดแล้วจึงดับไฟ
- ④ นำ [น้ำตาลเชื่อมเคลือบ] ในข้อ ③ ราดคลุกเคล้าลงบนมันเทศที่ทอดไว้ จากนั้น โรยด้วยงาดำตามชอบ

★ ข้อควรระวัง

- เนื่องจากมันเทศแข็งเวลาหั่นจึงควรระวังมีดบาดมือ
- เวลาทอดมันเทศ ระวังอย่าให้โดนลาวก
- มันเชื่อมที่ยังร้อนอยู่นั้นด้านในจะเหนียวนุ่มรสชาติดีเวลารับประทานควรระวังอย่าให้มันเทศลวกปากได้

★ หากหั่นมันเทศเป็นเส้นบาง ๆ และทอดให้กรอบก็สามารถทำเป็น “อิโอะคารินโต” (มันฉาบ) ได้

★ ฤดูใบไม้ร่วงเป็นช่วงเก็บเกี่ยวมันเทศราคาในตลาดจึงย่อมเยา สามารถอร่อยกับมันเทศด้วยวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะนำไปนึ่งเป็น “ฟูคาชิอิโอะโมะ” (มันนึ่ง) หรือนำไปย่างเป็น “ซากิอิโอะโมะ” (มันเผา) เป็นของโปรดของสาวญี่ปุ่น

★ มันเทศสามารถปลูกได้ในดินที่ไม่อุดมสมบูรณ์ เก็บรักษาไว้ได้นาน และยังใช้ทดแทนอาหารหลักได้อีกด้วย มันเทศได้ช่วยชีวิตผู้คนไว้มากมายในปีที่มีข้าวปลาไม่อุดมสมบูรณ์

★ เนื่องจากมันเทศเป็นพืชที่หาได้ง่าย ปลูกง่าย ในโรงเรียนอนุบาลหรือโรงเรียนประถม จึงมักปลูกมันเทศไว้ในแปลงปลูกพืชประจำชั้นปี ไว้สำหรับประกอบการเรียนการสอน และยังให้ความรู้ซึ่งถึงความสุขในยามเฝ้ามองการเจริญเติบโตและช่วงเวลาในการเก็บเกี่ยว

日本のおふくろの味

食欲の秋と言えば、畑の収穫物 “サツマイモ”
大学イモ

材料

- サツマイモ 適宜
- サラダオイル 適宜
- [タレ] • 砂糖 適宜
- 蜂蜜 適宜
- 塩 少々
- 醤油 少々
- [トッピング] • 黒ごま 少々

作り方

- ① サツマイモは皮をつけたまま洗い、水気をふき取り皮をむく。食べやすい大きさに乱切りする。
- ② 鍋にサラダオイルを入れ 150°C~160°C に熱し、サツマイモを入れ、表面が色づくまで揚げ、竹串が通るようになったら油からあげる。
- ③ [タレ]をつくる。別の鍋に、砂糖・蜂蜜(適宜)、塩・醤油(少々)を入れ、火に掛け煮立ったら火を止める。
- ④ 揚げたサツマイモに③の[タレ]をからめ、黒ごまを適当にふりかける。

★ 注意してください。

- サツマイモは硬いので、切るときに手を切らないように。
- サツマイモを揚げるとき、熱いので火傷をしないように。
- 熱々の大学イモは、中がほっくりと食感が柔らかくおいしいですが、口の中を火傷しないように。

★ サツマイモを細く切り、カラッと揚げると、「イモかりんとう」ができます。

★ 秋はサツマイモの収穫期で、市場に安く出回ります。蒸かすだけの「蒸かしイモ」や焼くだけの「焼きイモ」等、簡単においしく食べられます。日本の女性の好物です。

★ やせた土地でも収穫でき、保存も利き、また主食の代わりにもなります。凶作の年にはたくさんの方の命が救われました。

★ 幼稚園や小学校では、身近にあって親しみやすいことや育てやすいこともあって、観察や収穫の喜びを味わえる教材として、学級花壇に栽培することがよくあります。