

อาหารญี่ปุ่นฝีมือคุณแม่

日本のおふくろの味

บริโภคผักมากมาย เพื่อร่างกายที่อบอุ่น ซุปรุ่นจีน

野菜をたくさん摂れて体も温まる けんちん汁

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ท่าน)

- หัวไชเท้า ¼ หัว • แครอท ½ หัว
- โกะโบ ½ ~ 1 หัว • คนเนียง (บุก) 1/3 แผ่น
- เต้าหู้ ½ ก้อน • น้ำซุปรุ่นจีน 4 ถ้วย
- โขย 2 ซ้อนโต๊ะ • เกลือหนึ่งหยิบมือ
- น้ำมันงาหรือน้ำมันสลัดปริมาณตามเหมาะสม

材料 (4 人分)

- だいこん 1/4 本 • にんじん 1/2 本
- ごぼう 1/2 ~ 1 本 • こんにゃく 1/3 枚
- 豆腐 1/2 丁 • だし汁 4 カップ
- 醤油 大さじ 2 • 塩 ひとつまみ
- ゴマ油、又はサラダ油 適量

วิธีทำ

- ① หั่นหัวไชเท้าและแครอทให้ได้ขนาดพอคำและสูกง่าย ผาน โกะโบ (ผานลักษณะเดียวกับเวลาเหลาดินสอ) นำไปแช่น้ำเพื่อลดความฝาด
- ② หั่น หรือใช้มือฉีกบุกและเต้าหู้ให้เป็นชิ้นพอดีคำ
- ③ ตั้งน้ำมันในกระทะ ใส่ไชเท้า แครอท และ โกะโบลงไปผัดก่อน เมื่อสุกได้ที่ จึงใส่บุกและเต้าหู้ พร้อมน้ำซุปรุ่นจีน
- ④ ระหว่างนั้น คอยตักฟองออก และต้มผักจนนิ่ม
- ⑤ ใส่โขยและเกลือปรุงรส เป็นอันเสร็จพิธี

作り方

- ① だいこんとにんじんは火が通り易く食べ易い大きさに切る。ごぼうはさがき(鉛筆を削る要領で削ぎ切りにする)にして水にさらしてアクを抜く。
- ② こんにゃくと豆腐は一口大に切るか手でちぎっておく。
- ③ 鍋に油を熱し、だいこんとにんじんとごぼうを炒め、油が回ったらこんにゃく、豆腐を入れ、だし汁を加える。
- ④ 途中でアクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 醤油と塩で味を整えたら出来上がり。

★ เล่ากันว่า “เคนจิน” ชื่อของ “ซุปรุ่นจีน” เพี้ยนเสียงมาจาก “ซุปรุ่นจีน” อาหารเจ ซึ่งพระของวัดเคนโจ วัดนิกายเซนที่คามาคูระ เป็นผู้ปรุงขึ้น อาจจะเพราะด้วยเหตุที่ว่านี้ จึงทำให้ซุปรุ่นจีนส่วนใหญ่ มักมีลักษณะเป็นน้ำแกงง่ายๆ ไม่ปรุงแต่งรสด้วยมิโซะ (เต้าเจี้ยวญี่ปุ่น) ปลอดเนื้อสัตว์ และมีเพียงผัก ถึงแม้ซุปรุ่นจีนที่ใส่น้ำมันหมูหรือเนื้อไก่ ที่ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยวก็เรียกว่า ซุปรุ่นจีน ด้วย

★ 「けんちん汁」の「けんちん」の由来は諸説ありますが、鎌倉にある禅寺、建長寺の僧が作っていた精進料理「建長汁 (けんちょうじる)」が訛ったものという説があります。豚肉や鶏肉が入ったものや味噌を入れたものをけんちん汁と称することもあります。元々が精進料理だからでしょうか、肉は使わず野菜だけ、味噌も入らない素朴な吸い物のことをけんちん汁と呼ぶことが多いようです。

★ ผงซุปรุ่นจีนสำเร็จรูปที่หาซื้อได้ทั่วไป ช่วยให้การทำซุปรุ่นจีน ง่ายขึ้น แต่หากใช้สาร่ายคอมบู และกัตสึโอะบุชิ (ปลา กัตสึโอะแห้ง ใส) สกตน้ำซุปรุ่นจีน ก็จะได้น้ำซุปรุ่นจีนเข้มข้นแบบต้นตำรับ

★ だし汁は市販されている顆粒の和風だしを使うと手軽ですが、昆布やかつおぶし等を煮出して作ると本格的です。

★ นอกจากวัตถุดิบที่แนะนำข้างต้นแล้ว คุณๆ ยังสามารถลองใส่ผักตามฤดูกาลที่ฟักทอง นานาเห็ด ผักทานหัว เช่น เผือกทาโร รวมถึงผักใบเขียว อันได้แก่ ต้นหอม กับ โคมัตสึนะ ซุปรุ่นจีนที่อุดมด้วยผักนานาชนิด จะช่วยดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ให้แก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงเหมาะเป็นอีกเมนูสำหรับโต๊ะอาหารในฤดูที่เป็นหวัดกันง่ายอีกด้วย

★ 今回紹介した具以外に、かぼちゃやきのこ類といった旬の野菜、さといも等の根菜、ねぎやこまつな等の青菜等も入れてみてください。具沢山のけんちん汁はビタミンやミネラル等の栄養補給もでき、体も温まり、風邪をひきやすいこの季節にうってつけの料理です。