

## อาหารญี่ปุ่นฝีมือคุณแม่

เปิดป่าความหนาวเหน็บด้วยเมนูปลาที่ครบถ้วนด้วยสารอาหาร  
ซีมิระจิรุ

ส่วนประกอบ (สำหรับ 4 ท่าน)

- ปลาอิวาชิ 4 ตัว
- จิงบด 1 ซ้อนโต๊ะ
- แป้งมัน 2 ซ้อนโต๊ะ
- เกลือ พอปประมาณ
- น้ำซุปลูปลู 4 ถ้วย
- โชยุ(ซีอิ้ว) พอปประมาณ
- ต้นหอม พอปประมาณ

วิธีทำ

- ① แล่ปลาอิวาชิ (เอาหัว เครื่องใน เลาะก้างที่หลังออกและหนังออกให้เหลือแต่เนื้อ)
- ② หั่นปลาออกเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วสับให้ละเอียดแบบเดียวกับหมูสับ หรือจะนำปลาที่หั่นไปบดในชูริบาจิ(ครกญี่ปุ่น)ก็ได้ จากนั้นใส่จิงบด แป้งมันและเกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ③ ใส่ น้ำซุปลูลงในหม้อแล้วตั้งไฟต้มให้เดือด พอเดือดใช้ช้อนตักข้อ② ขนาดพอคำหย่อนลงในหม้อ เมื่อสุก เนื้อปลาที่ใส่ลงไปจะลอยขึ้นมา
- ④ เมื่อข้อ③ สุก ปรุงรสด้วยเกลือและโชยุ ตักใส่ชาม โรยด้วยต้นหอมซอยก็พร้อมที่รับประทานได้เลย

★ เมื่อนำเนื้อปลาสดที่นำมาผสมให้เหนียวด้วยส่วนผสม เช่น แป้งมัน แล้วการนำมาป็นเป็นก้อนกลมๆ แล้วนำไปต้มเรียกว่า “ซีมิระ” โดยรากศัพท์น่าจะมาจากวิธีที่ทำ โดยการ “ซีมิวนคะ(หีบหรือเค็ด)” เนื้อปลาบด แล้วนำไป “อิเรรุ(ใส่)” ในน้ำร้อน หรือเรียกอีกอย่างว่า “ซีมิอิระ(หีบใส่)”

★ ซีมิระไม่ได้ใช้แต่ปลาอิวาชิอย่างเดียว แต่ยังสามารถใช้ปลาหรือปลาหมึกชนิดอื่นด้วย แต่ ณ ที่นี้ ขอแนะนำสูตรที่ใช้ปลาอิวาชิ เนื่องจากต้องการให้เข้ากับ “เซตซีบุง” ในวันที่ 3 กุมภาพันธ์ “เซตซีบุง” หมายถึงช่วงรอยต่อระหว่างฤดูหนาวกับฤดูใบไม้ผลิ และเป็นที่ทราบกันดีว่าในวันดังกล่าวจะมีประเพณีการปล้ำวัวเพื่อขับไล่ยักษ์เรียกว่า “มาเมะมากิ” แต่ในบางภูมิภาคมีธรรมเนียมการประดับหัวปลาอิวาชิที่ยักษ์กลัวไว้ที่หน้าบ้าน หรือรับประทานปลาอิวาชิกันเป็นประเพณี

★ ปลาอิวาชิ ปลาหู หรือปลาหมึก เป็นปลาที่มีแถบหลังสีน้ำเงินอมเขียว มีชื่อเรียกโดยรวมว่า “ปลาอาโอซากานะ” เนื่องจากปลาอาโอซากานะอุดมไปด้วยสารอาหาร มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวช่วยป้องกันโรคภัยที่เกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสมได้ เช่น โรคหลอดเลือดแข็งหรือโรคไขมันในเลือดสูง จึงควรบริโภคปลาชนิดดังกล่าวให้มาก การแล่เนื้อปลาอาจเป็นเรื่องยุ่งยาก แต่ซีมิระคือการสับเนื้อปลาให้ละเอียด(คล้ายกับการสับหมูสับ) จึงไม่ต้องแล่ให้สวยงามก็ได้ นอกจากนี้ การใส่เครื่องต่างๆลงไป เช่น หัวผักกาดหรือแครอท จะช่วยทำให้ซีมิระจิรุเป็นเมนูที่มีสารอาหารครบถ้วนยิ่งขึ้น หรือการนำลูกชิ้นซีมิระมาเป็นเครื่องใส่ในอาหารหม้อไฟก็เป็นอีกวิธีที่เราแนะนำให้ท่านรับประทานกัน

## 日本のおふくろの味

栄養満点の魚料理で寒さを吹き飛ばそう  
つみれ汁

材料 (4人分)

- イワシ 4尾
- おろししょうが 大さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- 塩 適量
- 和風だし 4カップ
- 醤油 適量
- ねぎ 適量

作り方

- ① イワシを3枚におろす(頭、内臓、背骨を外し、皮も取り除いて身だけにする)。
- ② ①を細かく刻み、ミンチ状にする。刻んだ後すり鉢で更にすりつぶしても良い。おろししょうが、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ 鍋にだしを入れて火に掛け、煮立ったら②をスプーン等で一口大にして落としていく。火が通ると浮き上がってくる。
- ④ ③に火が通ったら塩と醤油でだしの味を調える。碗に盛り、刻んだねぎを乗せれば出来上がり。

★ 魚のすり身を、片栗粉等をつなぎに団子状にしてゆでたものを「つみれ」と言います。すり身を「摘まんて」湯に「入れる」、つまり「摘み入れ」て作るところにその語源があるようです。

★ つみれはイワシだけではなくアジやサンマを使ってもよく作られますが、今回のレシピでは2月3日の「節分」にちなみ、イワシを使いました。「節分」とは冬と春の境という意味で、この日に炒った大豆を撒いて鬼を追い払う「豆まき」という行事を行うことがよく知られていますが、地方によっては鬼が苦手なイワシの頭を玄関先に飾ったり、イワシを食べる風習があります。

★ イワシやアジ、サンマといったような背が青緑色の魚を総称して「青魚」と言います。青魚は動脈硬化や高脂血症といった生活習慣病を予防する不飽和脂肪酸が多く含まれる、栄養的に優れた食品なので、是非積極的に摂りましょう。魚をおろすのは難しいかもしれませんが、つみれは身をミンチ状にするので、きれいにおろせなくても大丈夫。つみれ汁には具にだいこんやにんじんを加えると更にバランスの良い一品になります。また、つみれ団子を鍋物の材料の一つに加えるのもお奨めです。