

อาหารญี่ปุ่นฝีมือคุณแม่

日本のおふくろの味

ตัวแทนอาหารญี่ปุ่น สุดยอดแห่งทีมปุระ คาคิอาเกะ

和食の代表格・天ぷらを堪能 かき揚げ

ส่วนผสม (สำหรับ 4 ท่าน)

- กุ้งแห้งซากุระ (กุ้งแห้งญี่ปุ่น) 2 ช้อนโต๊ะ • หอมใหญ่ 1 ลูก
- แครอท 1 หัว • ผักมิซึบะ ประมาณ 20 ต้น
- แป้งทีมปุระหรือแป้งเค้ก ปริมาณพอเหมาะ
- น้ำมัน ปริมาณพอเหมาะ • น้ำมันสำหรับทอด ปริมาณพอเหมาะ

材料 (4人分)

- 乾燥桜えび 大さじ2 • たまねぎ 1個
- にんじん 1本 • みつば 20本ほど
- 天ぷら粉または薄力粉 適量
- 冷水 適量 • 揚げ油 適量

วิธีทำ

- ① นำหอมใหญ่มาผ่าครึ่งตามยาวแล้วหั่นบางๆ หั่นแครอทให้เป็นชิ้นยาว ตัดรากผักมิซึบะทิ้งแล้วหั่นเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ 3 ซม.
- ② ใส่ ① และกุ้งแห้งลงในชามอ่าง
- ③ ใส่แป้งทีมปุระ (แป้งเค้ก) ลงใน ② แล้วคลุกเคล้าให้ทั่ว
- ④ เติมน้ำมันลงใน ③ ที่ละน้อยแล้วคลุกเบาๆ โดยดูส่วนรวมว่าไม่มีส่วนที่เป็นแป้งหลงเหลืออยู่ถือว่าใช้ได้
- ⑤ ตังน้ำมันให้ร้อน ใช้อุปกรณ์ เช่น ตะเกียบยาวเกลี่ย ④ ให้ได้ขนาดพอคำ แล้วหย่อนลงในน้ำมัน ใช้ตะเกียบกดอย่าให้กระจายออก ทอดจนสุกและกรอบ ตักขึ้นแล้วทิ้งให้สะเด็ดน้ำมัน
- ⑥ โรยเกลือตามชอบ

作り方

- ① たまねぎは縦半分にして薄切りにする。にんじんは千切りにし、みつばは根元を切り落とし、3cmほどの長さに刻む。
- ② ボウルに①と乾燥桜えびを入れる。
- ③ ②に天ぷら粉(薄力粉)を入れ、粉を全体にまぶすように混ぜる。
- ④ ③に冷水を少しずつ入れ軽く混ぜる。全体に粉っぽさがなくなればOK。
- ⑤ 揚げ油を温める。④をさいばし等で一口大にまとめ、油に落とし、散らばらないようにさいばしで押さえながら、火が通ってサクツとなるまで揚げる。揚げ上がったら、油をよく切る。
- ⑥ お好みで塩等を付けていただく。

★ เราจะเรียกอาหารที่นำผักหรืออาหารทะเลมาชุบแป้งสาธิตที่ผสมน้ำ (บางครั้งก็มีส่วนผสมด้วยไข่) แล้วนำไปทอดในน้ำมันว่าทีมปุระ ซึ่งมีความเรียบง่ายแค่เพียงนำวัตถุดิบที่มีตามฤดูกาลมาชุบแป้งทอด ซึ่งอาจถือได้ว่าเป็นตัวแทนของอาหารญี่ปุ่นได้เลยทีเดียว อาจกล่าวได้ว่า คาคิอาเกะเป็นทีมปุระชนิดหนึ่งซึ่งนำวัตถุดิบหลายชนิด หรือในหนึ่งชิ้นใหญ่จะมีวัตถุดิบชิ้นเล็กๆ เกะรวมตัวกันด้วยแป้งทำเป็นชิ้นแบนๆ ทรงกลมแล้วทอดนี่ เป็นเมนูหลักในร้านอาหารที่ขายทีมปุระพร้อมไปกับเมนูทีมปุระกุ้งด้วย นอกจากนี้ “คาคิอาเกะดั่ง” ข้าวที่โปะหน้าด้วยคาคิอาเกะ แล้วราดด้วยซอสแทนซุซุ(ซอสที่ทำจากน้ำสต็อกญี่ปุ่นผสมกับเครื่องปรุง เช่น โชยุ มิรินแล้วต้มให้เดือด) หรือ “คาคิอาเกะโซบะ” รวมถึง “คาคิอาเกะอุด้ง” เป็นวิธีการรับประทานคาคิอาเกะที่นิยมกันโดยทั่วไป

★ สูตรนี้เราใช้กุ้งแห้งก็จริง แต่หากจะให้ครบเครื่อง จะใส่อาหารทะเลตามฤดูกาล เช่น กุ้งสด หอยเชลล์ ปลาชิราซูกิย่อมได้ นอกจากนี้การใช้หัวหอม ท่านสามารถลองใช้หัวหอมพันธุ์ที่มีชื่อว่า “ชินทามาเนะกิ” เป็นพันธุ์ที่มีน้ำมากแต่ฝืดน้อยกว่าหัวหอมทั่วไป หัวหอมชนิดนี้จะออกตลาดในช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิ ส่วนทีมปุระหรือคาคิอาเกะนี้ขอแนะนำให้ท่านเลือกใช้พืชผักที่ออกตามฤดูกาล ช่วงฤดูใบไม้ผลิเป็นช่วงที่มียอดผักป่า หน่อไม้ ถั่วโงะมะมะะ ผักนะโอะซานะ และอื่นๆอีกมากมาย ไม่ว่าผักชนิดไหนก็นำมาปรุงให้อร่อยได้ ซึ่งจะทำให้ท่านได้ลิ้มลองรสชาติของอาหารประจำฤดูกาล พร้อมไปกับความสุขในการดำเนินชีวิตในประเทศญี่ปุ่นได้

★ 小麦粉を水で溶いた衣 (卵を加える場合もあります) に魚介や野菜をくぐらせ、油で揚げた料理が天ぷらです。季節の素材に衣を付けて揚げるだけのシンプルなこの料理は、日本料理の代表格でしょう。天ぷらの一種であるかき揚げは、複数の材料または一つ一つの大きさが小さい材料を、衣で円形に平たくまとめて揚げたもので、天ぷら専門店では海老の天ぷらと共にかき揚げはメインの一品といえます。また、ご飯の上に乗せて天つゆ (だし汁にしょうゆ・みりん等を加えて煮立てたもの) をかけた「かき揚げ丼」や、「かき揚げそば」「かき揚げうどん」は、かき揚げの食べ方の定番です。今回のレシピでは乾燥桜えびを使いましたが、生のえびや小柱、しらすなど、季節の魚介類を使うと本格的です。また、たまねぎは、通常のものより水分が多く辛みが少ない「新たまねぎ」と呼ばれる品種のものが春先に出回りますので、是非使ってみてください。天ぷらやかき揚げは、季節の野菜を使って作るのがお薦めです。春は山菜やたけのこ、そらまめ、菜の花……どのような材料でも美味しく作れます。是非旬の食材を味わい季節を感じて、日本での生活を楽しんでください。