

## ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

## 食べよう! 作ろう! 旬の味

### — ซุปมิโซะวากาเมะ —

### — ワカメの味噌汁 —

ชาญี่ปุ่นเป็นหนึ่งในกลุ่มชนที่มีไม่มากนักในโลกที่นิยมนำเอาสาหร่ายชนิดต่างๆมาใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร ไม่ว่าจะเป็นวากาเมะ, โนริ, คมบุ, อิชิกิ หรือ เท็งกุชะที่นำมาใช้ทำเป็นวุ้นคันเท็ง ซึ่งในบรรดาสาหร่ายที่กล่าวมา วากาเมะเป็นสาหร่ายที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ถูกนำมารับประทานกันอย่างกว้างขวางทั่วทุกที่ในญี่ปุ่น

วากาเมะเติบโตในทะเลตามท้องถื่นต่างๆ ของญี่ปุ่น โดยเติบโตในช่วงปลายฤดูใบไม้ร่วงและเจริญเติบโตไปจนมีความยาวถึงประมาณ 2 เมตรตอนฤดูใบไม้ผลิ หลังจากนั้นก็จะเกี่ยวกลางในช่วงฤดูร้อน ช่วงเดือนมีนาคม~พฤษภาคมถือเป็นฤดูกาลเก็บเกี่ยววากาเมะ เพราะวากาเมะยังเป็นใบอ่อน มีรสชาติที่ดีที่สุด ชงริกุและนารุโตะเป็นแหล่งผลิตวากาเมะที่มีชื่อเสียง แต่ในปัจจุบันวากาเมะที่ยังตามท้องตลาดส่วนใหญ่จะถูกเพาะเลี้ยงขึ้นมา วากาเมะที่เกิดตามธรรมชาติจึงกลายเป็นของหายากและไม่ค่อยจะได้ลิ้มลองกัน

สาหร่ายอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแร่ธาตุ เส้นใยสารอาหาร เป็นส่วนประกอบทางอาหารที่ดีต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง จึงอยากแนะนำให้รับประทานทานกันเป็นประจำทุกวัน นอกจากจะดองใส่ส้มสายชูหรือทำสลัด ก็ยังนำมาทำเป็นผัดโรย ข้าว “วากาเมะฟูริคาเคะ” ได้อีกด้วย แต่ที่นิยมกันมากที่สุดก็จะเป็นการทานโดยใส่ลงไปนึ่งในซุปมิโซะ

ซุปมิโซะวากาเมะที่นำมาแนะนำกันในคราวนี้ เป็นสูตรที่นอกจากวากาเมะแล้วก็ยังใส่เต้าหู้ด้วย ส่วนผสมที่นิยมใส่ร่วมกับวากาเมะที่พบเห็นบ่อยๆนั้น นอกจากเต้าหู้แล้ว ก็ยังมีเต้าหู้แผ่นบางทอดน้ำมัน หอมหัวใหญ่ มันฝรั่ง ทั้งนี้จะใส่วากาเมะตามฤดูกาลอย่างเดียวก็อร่อยแล้ว

世界の中では少数派のようですが、日本は食材として様々な海藻を好んで使う国です。ワカメや海苔、昆布、ヒジキ、また寒天の元となるテングサなどがありますが、中でもワカメは日本中どこでもよく食べられ、非常にポピュラーな海藻となっています。

ワカメは日本各地の海に生息しており、晩秋に発芽し春までに2メートルほどに成熟したあと夏には枯れてしまいます。若くて一番味が良い3月から5月頃がワカメの旬です。三陸や鳴門がワカメの有名な産地ですが、現在市場に出回っている殆どは養殖もので、天然ワカメはなかなか味わえない希少品となっています。

海藻類はミネラルや植物繊維が豊富です。とても体に良い食材ですので、毎日の食卓に是非取り入れてみてください。酢の物やサラダにする他、ご飯にかける「わかめふりかけ」などもあります。味噌汁の中に入ったものを食べることが最も多いのではないのでしょうか。

今回ご紹介するワカメの味噌汁は、ワカメ以外に豆腐を入れたレシピです。豆腐以外にワカメの味噌汁によく登場する具には、油揚げやタマネギやジャガイモが挙げられますが、もちろん旬のワカメは、それだけを入れた味噌汁にしても美味しいでしょう。

### 【材料 (2人分)】

ワカメ(生)・・・20～30g 豆腐...1/2丁・150～200g  
水・・・400ml 粉末だしの素・・・小さじ1～1.5(だし入り味噌を使う場合は不要) 味噌・・・大さじ1.5

### 【作り方】

1. ワカメは塩蔵品の場合は水洗いして塩を抜き、乾燥品の場合は戻し、いずれも水を切って一口大に切る。
  2. 豆腐は約1.5cm角に切る。
  3. 鍋に水と粉末だしの素を入れ中火にかけ、煮立たせる。豆腐、次にワカメを入れ、一煮立ちしたら弱火にする。
  4. 3に味噌を溶かし入れたらでき上がり。
- ※だし入り味噌は湯に溶かせば味噌汁ができるので便利です。またコンブやかつおぶしを煮てだし汁を作ると本格的です。

### 【ส่วนผสม(สำหรับ 2 ท่าน)】

วากาเมะ(สด)...20~30 กรัม เต้าหู้... 1/2 ก้อน • 150~200 กรัม, น้ำ... 400 มล.

ผงปรุงรสดาชิ...1~1.5 ช้อนชา (หากใช้มิโซะผสมดาชิก็ไม่จำเป็นต้องใส่)

มิโซะ...1.5 ช้อนโต๊ะ

### 【วิธีปรุง】

1. หากเป็นวากาเมะคลุกเกลือให้ล้างเอาเกลือออกด้วยน้ำ ถ้าเป็นแบบอบแห้งก็แช่น้ำให้คืนตัว ไม่ว่าจะแบบใดเมื่อคืนตัวแล้วก็บีบน้ำออกให้หมด
2. ตัดเต้าหู้เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า กว้างยาวประมาณ 1.5 ซม
3. นำหม้อใส่น้ำกับผงดาชิขึ้นตั้งไฟขนาดปานกลาง พอเดือดก็ใส่เต้าหู้ ตามด้วยวากาเมะ พอเดือดก็ลดไฟให้อยู่ในระดับต่ำ
4. ละลายมิโซะใส่ลงไปนึ่งใน 3. เพียงเท่านี้ก็รับประทานได้แล้ว

※มิโซะผสมดาชิใช้สะดวกแค่คนละลายในน้ำร้อนก็รับประทานได้แล้ว ถ้าเตรียมน้ำซุปดาชิด้วยการต้มคมบุหรือคัทชิโอะก็จะได้ซุปรสชาติแท้ตามสูตรดั้งเดิม