

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

食べよう! 作ろう! 旬の味

— โภชนะจัมปรู —

— ゴーヤチャンプルー —

โอกินาวา 1 ในหมู่เกาะทางตะวันตกเฉียงใต้ที่ครั้งหนึ่งเคยเป็นราชอาณาจักร “คิวริว” มาก่อน ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวภายในประเทศที่ได้รับความนิยมจากชาวญี่ปุ่นในฐานะรีสอร์ตชั้นนำของญี่ปุ่น มีผู้ที่รู้สึกหลงใหลไปกับเสน่ห์ของวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์-วิถีชีวิตความเป็นอยู่ดังกล่าวเป็นจำนวนมากอีกด้วย โภชนะจัมปรูเป็นอาหารท้องถิ่นของโอกินาวาซึ่งหมายถึง ผัก(จัมปรู=ความหมายเดิมคือ“คลุกเคล้าปนกัน”)มะระ(โภชนะ) เรียกได้ว่าเป็นอาหารที่เป็นแบบฉบับของโอกินาวาซึ่งมีวัฒนธรรมการรับประทานอาหารเฉพาะตัว

โภชนะซึ่งเป็นพืชผักฤดูร้อนที่อยู่ในจำพวกฟักนั้นมีรสขมตามชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นิงะอุริหรือฟักขม อาจจะมีคนที่ไม่ค่อยชอบก็ได้ แต่หากปรุงให้ดีก็จะมึรสชาติอร่อยแม้จะขมก็ตาม รสขมดังกล่าวจะไปกระตุ้นการทำงานของกระเพาะและลำไส้ช่วยแก้ไขอาการเบื่ออาหารในช่วงฤดูร้อน และยังอุดมไปด้วยวิตามินอีกด้วย

ในระยะหลังๆ เรามักจะได้ยินคำว่า “โภชนะคาร์เด็น” กันอยู่บ่อยๆ ไม่เพียงแต่ด้านโภชนาการอาหารเท่านั้น จากมุมมองในด้านนิเวศวิทยาความสนใจที่มีต่อโภชนะของผู้คนก็กำลังเพิ่มขึ้น โภชนะคาร์เด็นก็คือ การปลูกต้นโภชนะไว้ที่หน้าต่าง ใบบทโตขึ้นอย่างรวดเร็วจะกลายเป็นสวนไปโดยธรรมชาติ ทำให้สามารถอยู่อาศัยได้อย่างเย็นสบายในฤดูร้อน ไม่ใช่แค่ช่วยลดค่าไฟฟ้าจากเครื่องทำความเย็นเท่านั้นยังเกี่ยวกับโภชนะมารับประทานได้อีกนับเป็นการชิงปีนนัดได้นกสองตัว

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 4ท่าน)]

โภชนะ(มะระ)...1 ผล เต้าหู้เนื้อแข็ง...1 ก้อน ไข่ต้มแล้ว...2 ฟอง เกลือ... 1/2 ช้อนชา

เหล้าปรุงอาหาร...2 ช้อนโต๊ะ คัทซึโอะบุชิ...พอเหมาะ น้ำมันงา...พอเหมาะ

[วิธีทำ]

1. หั่นเต้าหู้เนื้อแข็งด้วยผ้า บีบหรือใช้หินหนักๆทับเพื่อกำจัดน้ำออก
2. ผ่าครึ่งผลโภชนะในแนวตั้งใช้ช้อนคว้านขูดเอาเนื้อตรงกลางออก แล้วตัดเป็นแว่นหนาประมาณ 5 มม. หากไม่ชอบรสขม หลังจากหั่นให้คลุกคั้นด้วยเกลือแล้วบีบเอาน้ำออก
3. เทน้ำมันงาลงบนกระทะ ตั้งไฟ เท 1 ลงไป ผัดไปพร้อมกับคนให้แตกออกจากกัน(แต่อย่าให้ละเอียดเกินไป)
4. จากนั้น เท 2 ลงไปผัด ปรุงแต่งรสด้วยเกลือและเหล้า
5. เทไข่ที่ต้มแล้วลงไป ผัดคนลวกๆให้เข้ากัน สุดท้ายใส่คัทซึโอะบุชิลงไป ผัดอีกเล็กน้อย ก็เสร็จพร้อมรับประทาน

※สูตรนี้เป็นสูตรพื้นฐานจะใส่ผักอย่างอื่นหรือเนื้อหมูหันบางๆลงไปผัดด้วยก็ OK นอกจากนี้ที่โอกินาวายังมักใส่เส้นเชียนมีทหรือทูนาลงไปอีกด้วย

南西諸島の1つで、かつては「琉球」という王国として栄えた沖縄は、日本屈指のリゾートとして日本人の人気国内旅行先となっており、またその独自の文化・風習に魅力を感じる人も多くいます。ゴーヤチャンプルーは沖縄料理で、ニガウリ（ゴーヤ）の炒め物（チャンプルー＝元々の意味は「ごちゃ混ぜ」）のこと。独自の食文化を持つ沖縄の代表料理といってもいいものです。

瓜の1種である夏の野菜ゴーヤは、ニガウリという名称の通り苦味があるので、苦手な人もいるかもしれませんが、上手く調理すれば苦味も美味しくいただけます。その苦味は胃腸の働きを活発にするので、夏バテ解消に効果的。ビタミンも豊富です。

最近「ゴーヤカーテン」という言葉もよく聞かれ、栄養面だけではなくエコロジーの観点からも、人々のゴーヤへの注目が高まっています。ゴーヤカーテンとはゴーヤを窓の下などに植え、ぐんぐん伸びるツルと葉を自然のカーテン替わりに夏を涼しく過ごすという取り組みですが、これで冷房代も抑えられてゴーヤも収穫できれば一挙両得ですね。

[材料 (4人分)]

ゴーヤ (ニガウリ) …1本 木綿豆腐…1丁 溶き卵…2個 塩…小さじ1/2 酒…大さじ2 かつお節…適量 ごま油…適量

[作り方]

1. 木綿豆腐は布巾で包んで絞るか重石をして、水気を切る。
 2. ゴーヤは縦半分になり、スプーンで種とワタをこそげ取り、5mm幅に輪切りする。苦味が苦手な場合はその後軽く塩揉みして水気を切る。
 3. フライパンにごま油を入れ火にかけて、1を入れ、適当に崩しながら炒める（あまり崩し過ぎないように）。
 4. 次に2を入れて炒め、塩と酒を入れて味を整える。
 5. 溶き卵を流し入れ、大きく炒め、最後にかつお節を入れて軽く炒めればでき上がり。
- ※このレシピは基本ですので、他の野菜や豚の薄切り肉をいっしょに炒めてもOK。また沖縄ではこの他によくランチョンミートやツナなどが入ります。