

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

— นาสู โนะ นิบิตาชิ —

ชื่อเรียกโดยทั่วไปของผักผลไม้ที่ออกตอนฤดูร้อนก็คือ “นะชิยาไซ” ซึ่งก็ได้แก่ แดงกวา, มะเขือเทศ, ข้าวโพด, ถั่วแระ ในบรรดานะชิยาไซ ผักที่มีบทบาทเป็นอย่างมากก็เห็นจะเป็นนะซูหรือมะเขือยาวสีม่วง เพราะสามารถนำไปทำอาหารได้หลายประเภทไม่ว่าจะเป็น ของต้ม, ของผัด, ของทอด หรือของหมักดอง

ฤดูกาลเก็บเกี่ยวมะเขือยาวสีม่วงเริ่มตั้งแต่ฤดูร้อนไปถึงฤดูใบไม้ผลิ แต่เนื่องจากมีคำพังเพยตั้งแต่โบราณของญี่ปุ่นกล่าวว่า “อย่าให้สะใภ้กินมะเขือยาวสีม่วงในฤดูใบไม้ผลิ” ทำให้มีคนคิดฝังใจว่า “ฤดูกาลเก็บเกี่ยวมะเขือยาวสีม่วงคือฤดูใบไม้ผลิ” สำหรับคำพังเพยที่ว่านั้น ในปัจจุบันก็ไม่รู้ความหมายที่แท้จริงไปเสียแล้ว โดยทั่วไปแล้วก็คิดกันว่าเป็นการกลั่นแกล้งลูกสะใภ้ของแม่สามีที่คิดว่า “มะเขือยาวสีม่วงในฤดูใบไม้ผลิมีรสอร่อย น่าเสียดายถ้าจะเอาไปให้ลูกสะใภ้กิน” หรือเป็นการบอกให้รู้ว่ามะเขือยาวสีม่วงในฤดูใบไม้ผลิมีรสชาติอร่อยถึงเพียงนั้น ส่วนอีกด้านกล่าวกันว่าเป็นคำสอนที่ต่างไปจากความหมายเบื้องต้นอย่างสิ้นเชิงคือ “มะเขือยาวสีม่วงทำให้ร่างกายเย็น จะเอาให้ลูกสะใภ้กินสำคัญกินไม่ได้” ซึ่งในความเป็นจริงก็ดูเหมือนว่า มะเขือยาวสีม่วงก็มีสรรพคุณทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลงเช่นกันจริงๆ

กล่าวคือ มะเขือยาวสีม่วงที่อร่อยจนไม่อยากจะให้คนอื่นรับประทานนั้น มีสรรพคุณในการทำให้อุณหภูมิร่างกายลดลง จึงพูดได้ว่ามะเขือยาวสีม่วงเป็นส่วนประกอบในอาหารที่เหมาะสมกับฤดูร้อนเป็นอย่างยิ่ง นะซู โนะ นิบิตาชิที่นำมาแนะนำในคราวนี้นั้นจะรับประทานหลังทำเสร็จใหม่ๆ หรือจะรับประทานแบบแช่เย็นก็อร่อย ถือว่าเป็นอาหารญี่ปุ่นอีกงานหนึ่งที่เหมาะกับช่วงที่อากาศร้อนจัดเป็นอย่างยิ่ง

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 2 ท่าน)]

มะเขือยาวสีม่วง...3 ลูก น้ำมัน...พอเหมาะ น้ำ...300 มล. โชยุ...2 ช้อนโต๊ะ
มิริน... 2 ช้อนโต๊ะ กัทซึโอะบุชิ...3 กรัม ชิง...พอเหมาะ

[วิธีทำ]

1. ตัดขั้วมะเขือยาวสีม่วง หากยาวก็ตัดแบ่งเป็น 2, 3 ส่วน แล้วจึงผ่าครึ่งตามยาว กรีดบากด้านผิวในแนวเฉียงเอาไว้หลายๆรอย
2. เทน้ำมันลงในหม้อ นำ 1 ลงไปผัดเล็กน้อย
3. ใส่ น้ำ, โชยุ, มิริน, กัทซึโอะบุชิลงไป ต้มด้วยไฟปานกลาง
4. พอมะเขือยาวสีม่วงนุ่มก็เป็นเสร็จเรียบร้อย แต่วิธีรับประทานแบบทำให้อาหารร้อนแล้วนำไปแช่ในตู้เย็น จะทำรสชาติซึมเข้าไปในเนื้อมะเขือได้รสอร่อย เวลารับประทานจัดใส่ภาชนะแล้ววางชิงชูดเค็ยคหรือชิงหั่นฝอยเอาไว้ข้างบน

※จะใส่ชิงลงไปขั้นตอนที่ 3 ก็ได้ ทั้งนี้หากใส่อะบาระอะนะหรือกึ่งตากแห้ง, พริกแดงตากแห้ง ลงไปต้มด้วย ก็จะทำให้ได้รสชาติที่ดียิ่งขึ้น

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— なすの煮浸し —

夏に旬を迎える野菜を総称して「夏野菜」と呼びます。きゅうり、トマト、とうもろこし、えだまめなどがそうですが、夏野菜の中でも特に大活躍なのがなすではないでしょうか。なにしろ煮物、炒め物、揚げ物、漬物と様々な料理に使えます。

なすの旬は夏から秋にかけてですが、日本では、昔から「秋茄子は嫁に食わずな」ということわざがあるため「なすの旬は秋だけ」と思い込んでいる人もいます。さてこのことわざですが、現在では本来の意味がよく分からなくなってしまいました。一般的には「秋のなすは美味しいので嫁に食べさせるのは惜しい」という姑の嫁への意地悪、またそれほど秋茄子は美味しいということを表しているとされています。一方で「なすを食べると体が冷えるので大事な嫁に食べさせてはいけない」と、前述と全く違う教訓を示しているとも言われます。実際に、なすには体を冷やす効果があるそうです。

つまりは他の人に食べさせたくないほど美味しいなすは、体を冷やす効果もあるということなので、夏にはピッタリの食材と言えるのではないのでしょうか。今回ご紹介するなすの煮浸しは作りたてを食べてもいいのですが、冷やして食べても美味しく、まさに盛夏にふさわしい和食の一品です。

[材料 (2人分)]

なす...3本 油...適量 水...300ml 醤油...大きじ2 みりん...大きじ2 かつおぶし...3g しょうが...適量

[作り方]

1. なすはへたを取って、長い場合は2、3等分にした後、縦半分になり、皮に斜めの切込みを何本か入れる。
2. 鍋に油をひき、1を軽く焼く。
3. 2に水、醤油、みりん、かつおぶしを入れ、中火で煮る。
4. なすが柔らかくなればできあがりだが、粗熱が取れてからか、更に冷蔵庫で冷やしてから食べた方が、なすに味がしみこんでいて美味しい。器に盛って上からおろししょうがか千切りしょうがをかける。

※しょうがは3で入れても構いません。また油揚げや干しエビ、赤唐辛子を入れて煮ると更に良い味が出ます。