

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

食べよう! 作ろう! 旬の味

— ปลาแซลมอนกับเห็ดอบฟอยล์ —

— 鮭ときのこのホイル焼き —

ประเทศญี่ปุ่นที่ถูกห้อมล้อมไปด้วยทะเล มีการรับประทานปลากันเป็นส่วนใหญ่ จากการสำรวจอันหนึ่งพบว่า ประเทศญี่ปุ่นมีปริมาณการบริโภคผลิตภัณฑ์ทางทะเลต่อคนของประชาชนในประเทศสูงเป็นอันดับ 3 ของโลก (ทั้งนี้ อันดับที่ 1 คือ มัลดีฟ, อันดับที่ 2 คือ ไอร์แลนด์) และจากผลการสำรวจอีกอันหนึ่งก็กล่าวว่า สัตว์น้ำที่ชาวญี่ปุ่นผู้ชอบปลานิยมรับประทานกัน 3 อันดับแรกคือ ปลาทูน่า, ปลาแซลมอน, กุ้ง ไม่ว่าจะเป็ชนิดใดก็เป็นทีสูงเลข และมีโอกาสที่จะรับประทานกันอยู่บ่อยๆ ในคราวนี้จึงอยากขอแนะนำสูตรทำอาหารที่เหมาะสมกับฤดูใบไม้ผลิโดยใช้ปลาแซลมอนซึ่งเป็นหนึ่งในบรรดาปลาที่ได้รับความนิยมดังกล่าว

海に囲まれている日本では、魚をよく食べます。ある調査によると国民1人当たりの水産物消費量で、日本は世界第3位だそう(ちなみに1位はモルディブ、2位はアイスランド)。そしてこれもまたある調査によると、そんな魚好きの日本人がよく食べる魚のベスト3はマグロ、サケ、エビ。確かにどれも馴染みで、口にすることが多いのではないのでしょうか。今回はこの中でもサケを使った秋らしいレシピをご紹介します。

サケは、輸入されたり近海で獲られたりした様々な種類のものが、スーパーマーケットなどで1年中並び、また惣菜や缶詰などででも毎日のお目にかかるので、もはや季節感が失われつつあります。しかし秋に産卵のため海から遡上し、生まれた川に戻ってくるというサケの習性は、よく知られているのではないのでしょうか。この時期の味覚の代表格とも言えるきのこと合わせた一品で、食卓にも深まりゆく秋の風を吹き込んでください。

ปลาแซลมอนมีอยู่หลายประเภท มีทั้งที่นำเข้าและจับได้จากทะเลที่อยู่ใกล้เคียง มีวางขายอยู่ในซูเปอร์มาร์เก็ตอยู่ตลอดทั้งปี เนื่องจากสามารถพบเห็นกันได้ทุกวันในรูปแบบของกับข้าวและอาหารกระป๋อง จึงทำให้ผู้คนถวิลคิดถึงเรื่องฤดูกาลไปเสียแล้วก็ได้ แต่อาจจะรู้กันเป็นอย่างดีแล้วก็ได้ว่า ปลาแซลมอนมีพฤติกรรมโดยธรรมชาติที่จะว่ายจากทะเลกลับขึ้นมาขังแม่น้ำอันเป็นถิ่นกำเนิด เพื่อวางไข่ในฤดูใบไม้ผลิ มาพักเอากลิ่นอายของฤดูใบไม้ผลิเข้ามาขังโต๊ะอาหาร ด้วยอาหารจานอร่อยที่ใช้ปลาแซลมอนจับคู่กับเห็ดซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นผลผลิตที่เป็นตัวแทนของรสชาติในฤดูกาลนี้กัน

【材料 (1人分)】

生鮭…1切れ きのこ(しめじ、エリンギ、しいたけ、えのき、まいたけ等なんでも)…適量
酒…少々 塩コショウ…少々 バター…少々

【作り方】

1. 鮭は塩コショウしておく。きのこは石づきを取り除き食べ易い大きさに切る。
 2. 鮭が包める大きさのアルミホイルを広げ、底にバターを塗る。鮭を置き、その上にきのこを乗せ、酒を振る。
 3. ホイルの口を閉め、オーブントースターで15分程、またはフライパンに置いて蓋をして弱火で10分程焼けばできあがり。食卓へはホイルごと皿に乗せて出すとよい。
- ※きのこは低カロリーなのにビタミン、ミネラル、植物繊維が豊富。火を通すとかさが減るのでたくさん乗せて作ってください。
- ※たまねぎやキャベツなど他の野菜を加えたり、味付けに味噌やチーズを乗せたりしても美味しい。

【ส่วนประกอบ(สำหรับ1ท่าน)】

ปลาแซลมอนสด...1 ชิ้น เห็ด(เห็ดอะไรก็ได้เช่น เห็ดเข็มเงิน, เห็ดอะรินกิ, เห็ดช้ทาเกะ, เห็ดอะโนะกิ, เห็ดมัยทาเกะ เป็นต้น)...พอเหมาะ
เกลือสำหรับปรุงอาหาร...เล็กน้อย เกลือพริกไทย...เล็กน้อย เนย...เล็กน้อย

【วิธีทำ】

1. โรยเกลือพริกไทยลงบนปลาแซลมอนทั้งเอาไว้ ตัดข้าวเห็ดออกให้รับประทานได้ง่าย
 2. แผ่ฟอยล์ลุ่มิเนียมขนาดพอห่อปลาแซลมอน ทาเนยลงบนด้านล่าง วางปลาแซลมอน ตามด้วยเห็ด แล้วราดด้วยเกลือสำหรับทำอาหาร
 3. ปิดปากฟอยล์ อบในเตาอบข้างเป็นเวลา 15 นาที หรือวางบนกระทะ ปิดฝาให้ความร้อนด้วยไฟอ่อนเป็นเวลา 10 นาที เวลาเสิร์ฟจะวางห่อฟอยล์ลงบนจานทุกอย่างนั้นก็ได
- ※เห็ดมีแคลอรีต่ำ อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหาร เนื่องจากเมื่อผ่านความร้อนก็จะหยุบตัวลง จึงขอให้ใส่ลงไปมากๆ
- ※จะใส่ผักชนิดอื่นๆ เช่น หอมหัวใหญ่ หรือกระหล่ำปลี เป็นต้นลงไปด้วย หรือแต่งรสด้วยมิโซะ ชีสก็ทำให้ได้รสชาติอร่อยเช่นกัน

(日本語できるかなの答え) ②湖 みずうみ ③川 かわ ④寺 たら (お寺、神社 など) ⑤公園 こうえん