

## ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

### — บुरิไตคอน(ปลาสำลีต้มหัวไชเท้า) —

ในเดือนนี้ที่เช่นกันจะขอแนะนำอาหารที่ใช้ปลา บुरิหรือปลาสำลีเป็นปลาขนาดใหญ่ลำตัวยาวถึง 1 เมตร ว่ายวนอยู่ในทะเลแปซิฟิก แม้จะมีการเพาะเลี้ยงกันเป็นจำนวนมากในปัจจุบัน แต่ปลาสำลีที่จับได้บริเวณโอคุริคุในฤดูหนาวที่เรียกว่า “คังบुरิ” นั้น มีไขมันสะสมมาก มีราคาสูง

ในประเทศญี่ปุ่น มีปลาที่มีชื่อเรียกเปลี่ยนไปตามการเจริญเติบโต เราเรียกปลาดังกล่าวว่า “ปลาเลื่อนชั้น” บुरิก็เป็นปลาเลื่อนชั้นที่รู้จักกันดี ตั้งแต่ตัวขนาด 20 ซม. จนกระทั่งโตเต็มที่ ชื่อเรียกจะเปลี่ยนจากวาเกาะ→ชิระซุ→อะจิมะ→เมะจิโระ→บुरิ เป็นต้น ทั้งนี้ในแต่ละท้องถื่นก็มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป แม้จะไม่ได้มีการกำหนดอย่างแน่ชัด แต่เนื่องจากมี “การเลื่อนชั้น” เปลี่ยนชื่อเรียกไปเมื่อเติบโตขึ้น บुरิจึงถือว่าเป็นอาหารที่เป็นสิริมงคล บางท้องถื่นมีการนำไปใช้ทำโชนิซึ่งเป็นอาหารที่รับประทานกันในวันขึ้นปีใหม่

ส่วนไตคอนหรือหัวไชเท้าที่เป็นตัวเอกอีกอย่างหนึ่งของสูตรอาหารในครั้งนี้ก็เช่นกัน แม้จะมีวางขายอยู่ตลอดทั้งปี แต่ในฤดูหนาวหัวไชเท้าจะหวานล้ำมากที่สุด จึงพูดได้ว่า “บुरิไตคอน” เป็นอาหารจานหนึ่งที่ทำให้ได้ลิ้มรสชาติของฤดูกาลได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ หัวไชเท้าก็ยังเป็นวัตถุดิบอันหนึ่งที่นิยมนำมาทำอาหารสำหรับวันขึ้นปีใหม่เช่นเดียวกับปลาสำลี ในโลกนี้มีหัวไชเท้าอยู่หลายสีไม่ว่าจะเป็นสีแดงหรือสีดำ แต่ญี่ปุ่นโดยหลักแล้วจะเป็นหัวไชเท้าสีขาว เนื่องจากในญี่ปุ่นการจับคู่สีแดงกับสีขาวหมายถึงการกล่าวอวยพร จึงมีการใช้วัตถุดิบอาหารสีแดงเช่นแครอทคู่กับหัวไชเท้าเป็นสีขาว

#### [ส่วนประกอบ(สำหรับ4ท่าน)]

ปลาสำลี(ตัดเป็นชิ้น)...4 ชิ้น หัวไชเท้า...1/2 หัว  
น้ำ...500 มล. จิง...1 ช้อนเล็ก โชยุ...3 ช้อนโต๊ะ  
มิริน...3 ช้อนโต๊ะ

#### [วิธีทำ]

1. ตัดครึ่งชิ้นเนื้อปลาสำลี ลวกด้วยน้ำเดือด ตักขึ้นเตรียมไว้
2. ปอกผิวของหัวไชเท้าออก ตัดตามขวางเป็นแฉ่นหนา 2 ซม. หรือตัดให้มีรูปทรงกลมกันไป
3. ต้ม 2 ด้วยไฟปานกลางประมาณ 15 นาที แล้วตักพักเอาไว้ในตะแกรง
4. เทน้ำลงในหม้อ ใส่จิงที่ตัดเป็นแผ่นบางๆ ตามด้วยโชยุ และมิริน ต้มพอเดือดก็นำหัวไชเท้าในข้อ 2 ไปลวกด้วยไฟอ่อนประมาณ 15 นาที
5. ใส่ปลาสำลีในข้อ 1 ลงใน 4 ปิดด้วยโอโทชิบุคุะหรือฝาที่ใช้กดทับลงบนอาหารที่ปรุงโดยตรง จากนั้นต้มต่อไปอีก 15 นาทีก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

## 食べよう! 作ろう! 旬の味

### — ブリ大根 —

今月も魚を使った料理をご紹介します。ブリは太平洋を回遊する1メートルにもなる大きな魚で、現在は養殖ものが多いのですが、北陸などで獲れる脂が乗った冬のブリは「寒ブリ」と呼ばれ珍重されています。

日本では、魚が成長するに従ってその呼び名が変わることがあり、そのような魚のことを「出世魚」と言います。ブリは出世魚としてよく知られる、いわばその代表格で、体長20センチほどの頃から成魚になるまでに、ワカナ→ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ等、呼び名が変わります。地域によっても呼び名は様々ではっきりした決まりはありませんが、大きくなるごとに名前が変わって「出世」していくことから、ブリは縁起の良い食べ物とされ、地方によっては正月料理の雑煮にも使われます。

今回のレシピのもう一方の主役、だいこんも、やはり1年中出回っていますが、甘みとみずみずしさが増す冬が旬。「ブリ大根」はまさに旬の味覚を堪能できる一品と言えます。ちなみにだいこんもブリと同じように正月料理によく使われる食材の1つです。世界には赤や黒など様々な色のだいこんがありますが、日本では白いものが主流。赤と白の色の組み合わせは日本ではお祝いの意味があるので、にんじんなど赤い食材と対にして白いだいこんを使います。

#### [材料 (4人分)]

ブリ (切り身) …4切れ だいこん…1/2本  
水…500ml しょうが…1かけ 醤油…大さじ3  
みりん…大さじ3

#### [作り方]

1. ブリ切り身は半分に分ける。さっと熱湯にくぐらせ、上げておく。
2. だいこんは皮を剥き、厚さ2cmぐらいの輪切りにするか、乱切りにする。
3. 2を中火で15分下茹でし、ざるに上げておく。
4. 鍋に水、薄切りにしたしょうが、醤油、みりんを入れ、煮立ったら2のだいこんを入れ弱火で15分ほど煮る。
5. 4に1のブリを加え、落とし蓋をして更に15分ほど煮ればできあがり。