

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

食べよう! 作ろう! 旬の味

— ยูโดฟู(เต้าหู้ต้ม) —

— 湯豆腐 —

เกียวโต เมืองท่องเที่ยวอันเลื่องชื่อของญี่ปุ่นที่มีคนมาเยี่ยมชมเยือนถึงประมาณปีละ 50 ล้านคน เนื่องจากลักษณะพื้นที่ราบที่ถูกโอบล้อมไปด้วยภูเขา ทำให้เกียวโตมีอากาศร้อนชื้นในฤดูร้อน และหนาวจัดในฤดูหนาว ฤดูกาลดังกล่าวจึงไม่เหมาะกับการไปท่องเที่ยวสักเท่าไร หากแต่เกียวโตอุดมไปด้วยสิ่งแสดงถึงฤดูกาลที่ทำให้รู้สึกรื่นรมย์ไปกับสภาพอากาศและฤดูกาลนั้นๆ และนั่นเองที่เป็นสิ่งดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางมาที่นี่

1年間におよそ5,000万もの人が訪れる日本の代表的な観光都市、京都。その地形は周囲を山に囲まれた盆地であるため、夏は蒸し暑く冬は冷え込み、あまり観光に適しているとは言えない気候です。しかしその気候ゆえ季節ごとに楽しめる風物詩に恵まれていて、それがまた観光客をこの地に引き寄せます。

หาก “คาวะ โคะ โคะ” (หรือเรียกอีกอย่างว่า “ยูคะ”) การนั่งรับประทานอาหารบนพื้นที่สร้างขึ้นเหนือแม่น้ำอันเป็นวัฒนธรรมเก่าแก่อันงดงามเป็นสิ่งแสดงถึงฤดูกาลในหน้าร้อนของเกียวโต สิ่งแสดงถึงฤดูกาลในหน้าหนาวที่เยือกเย็นของดินนี้ก็น่าจะเป็นอาหารญี่ปุ่น “ยูโดฟู” หรือเต้าหู้ต้ม เกียวโตที่อุดมไปด้วยแหล่งน้ำบาดาลเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะของแหล่งผลิตโทฟูหรือเต้าหู้รสชาติอร่อย(90%ของเต้าหู้เป็นน้ำ) ทั้งนี้มีการรับประทานอาหารดังกล่าวกันตลอดทั้งปี ยูโดฟูก็เป็นคำพูดที่แสดงถึงฤดูหนาวในกลอนไฮกุ เป็นสิ่งที่พอเข้าฤดูหนาวก็อยากจะทำรับประทานกัน แม้จะเป็นอาหารที่แสนจะธรรมดา ไม่เพียงแต่เต้าหู้หรือน้ำจิ้มเท่านั้น ความสวยงามของทิวทัศน์ในฤดูหนาวของสวนที่มองเห็นจากที่นั่งเสื่อ ลักษณะเด่นและคุณประโยชน์ของร้านขายยูโดฟูแต่ละแห่งก็เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความพิเศษของเกียวโต

川の上に作った床に設けられた座敷で料理をいただく「川床」(「ゆか」などとも呼ばれる)という風流な伝統文化が京都の代表的な夏の風物詩なら、この地の寒い冬の風物詩の代表は和食の「湯豆腐」です。地下水が豊富な京都は美味しい豆腐の産地としても知られます(豆腐は90%近くが水分)。この料理も名物として実は年中食べられますが、湯豆腐は俳句の冬の季語にもなっていて、やはり寒い季節にこそ恋しくなるもの。非常にシンプルな料理なのに、豆腐やタレの味だけではなく座敷から見える庭の冬景色の美しさなど、湯豆腐店それぞれに特徴やこだわりがあるのも京都らしいことです。

วัตถุดิบที่ใช้ทำเต้าหู้คือถั่วเหลืองที่อุดมไปด้วยโปรตีนที่ดี ย่อยง่ายและแคลอรีต่ำ เป็นอาหารที่ควรรับประทานทุกวัน เวลาที่ทำยูโดฟูด้วยตนเอง จะเพิ่มผักหรือปลาเนื้อขาวลงไป หรือดองน้ำจิ้มใหม่ๆ ก็น่าจะได้

豆腐は原料である大豆の良質なタンパク質が豊富で、消化も良く低カロリー。毎日でも摂りたい食材です。自分で湯豆腐を作る時は、鍋に野菜や白身魚などを加えたり、色々な付けダレを試してみるのも良いでしょう。

แม้จะไม่ใช่ที่เกียวโต แต่ในเดือนกุมภาพันธ์ของญี่ปุ่นที่หนาวต่อเนื่องกันนี้ มารับประทานสิ่งแสดงถึงฤดูหนาวยูโดฟูร้อนๆ เพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่นกัน

京都でなくとも寒い日が続く日本の2月です。冬の風物詩を味わいつつ、温かい湯豆腐で暖まってください。

[ส่วนประกอบ(สำหรับ2ท่าน)]

[材料 (2人分)]

เต้าหู้...1 ก้อน ดาชิคมบุ...10 ซม พงชูโชยุ(หรือโชยุ) ...พอเหมาะ ผักแต่งกลิ่น(หอมขอย-คัทซึโอะบุชิ-หัวไชเท้าขูด-งิงชูด-งาบค-พริกป่นอิจิมิโทการาชิ เป็นต้น) ...พอเหมาะ

豆腐...1丁 だし昆布...10cm ポン酢醤油(または醤油) ...適量 薬味(小口ねぎ・かつお節・大根おろし・すりおろししょうが・すりごま・一味唐辛子など) ...適量

[วิธีทำ]

[作り方]

1. เติมน้ำลงในหม้อดินเผา ใส่ดาชิคมบุลงไปทิ้งไว้สักพัก
2. ตัดเต้าหู้เป็น 6 ส่วนเท่าๆกันเตรียมเอาไว้
3. เอา 1 ตั้งไฟต้ม พอเดือดก็หย่อนเต้าหู้ลงไป
4. อย่าต้มให้เดือดแรงๆ พอเต้าหู้เริ่มโยกตัวไปมาในน้ำร้อนก็พอได้รับประทาน ใส่ผักแต่งกลิ่นลงไปแล้วรับประทานกับพงชูโชยุ

1. 土鍋に水を張り、だし昆布を入れてしばらく置いておく。
2. 豆腐は6等分に切っておく。
3. 1を火に掛け、煮立ったら豆腐を静かに入れる。
4. 豆腐はぐつぐつ煮ず、湯の中でゆらゆら動くぐらいになったら食べ頃。薬味を入れたポン酢醤油に付けて食べる。

※ใส่ผิวของส้มยูซุสไลด์ลงไปใต้น้ำจิ้มตามชอบ ก็จะเป็นการเพิ่มกลิ่นที่อ่อนละไม

※お好みで付けダレにゆずの皮をスライスしたものを添えると、さわやかな風味を楽しめます。