

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

食べよう! 作ろう! 旬の味

— ข้าวฤดูใบไม้ผลิ 2 แบบ —

— 春のご飯2種 —

ปีการศึกษา ปีงบประมาณใหม่ของเกือบทุกโรงเรียนหรือบริษัทในญี่ปุ่นเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายน หากแต่ประเทศที่เริ่มปีการศึกษาหรือปีงบประมาณใหม่ตั้งแต่เดือนเมษายนนั้นในโลกนี้ดูเหมือนจะมีแค่เพียงประเทศญี่ปุ่นเท่านั้น ระยะเวลาหลังมีการหรือที่จะเริ่มต้นปีในเดือนกันยายนเช่นเดียวกับหลายๆประเทศเพื่อเปลี่ยนไปสู่ความเป็นสากล โดยมีมหาวิทยาลัยเป็นต้นเป็นแกนหลัก หากเป็นเช่นนั้น รูปที่ระลึกของพิธีเปิดภาคเรียนใหม่ได้ต้นซากุระที่บ้านสระบัว และการไปชมดอกซากุระเลื่องชื่อนับพันงานใหม่ที่เห็นกันชินตาในประเทศญี่ปุ่นจะกลายเป็นเช่นใด?

日本の殆どの学校や会社では、4月から新しい年が始まります。しかし4月から新年度が始まる国は実は世界中で日本だけだそうで、最近では大学などを中心に、他国で多く採用されている9月始まりにし、グローバル化しようという議論も起きています。さて、そうなると日本では見慣れた光景の、満開の桜の下での入学式の記念写真や新入社員歓迎の花見はどうなってしまうのでしょうか？

อย่างไรก็ตาม “ข้าวอบหน่อไม้” และ “ข้าวอบถั่วลันเตา(ข้าวกรีนพีซ)” ที่จะแนะนำในคราวนี้ ต่างก็เป็นข้าวที่หุงโดยใช้วัตถุดิบที่เก็บเกี่ยวได้เพียงในฤดูใบไม้ผลิเท่านั้น จะใส่ในเป็นโตะข้าวกล่อง ทำเป็นข้าวปั้นก็เหมาะเจาะ หรือนำออกไปปิกนิกกับประทานกับเพื่อนใหม่ก็สร้างความรื่นรมย์ได้เป็นอย่างดี หวังว่าท่านสนุกสนานไปกับฤดูใบไม้ผลิที่จะมาถึงนี้

ともあれ、新年度であろうとなかろうと春というのはなんとなく心がワクワクする季節です。今回ご紹介する「たけのご飯」と「豆ご飯(グリピースご飯)」は、どちらも春ならではの食材を使った炊込みご飯で、お弁当やおにぎりにもピッタリ。暖かくなった戸外で新しい仲間と食べるのも楽しいのではないのでしょうか。皆さんも春を満喫してください。

ข้าวอบหน่อไม้

[ส่วนประกอบ(ข้าว 3 ถ้วยตวง)]

ข้าวสาร...3 ถ้วยตวง หน่อไม้(หน่อไม้ที่ต้มแล้วก็ได้) ...1 หน่อ

เกลือ...1/2ช้อนชา โซยุ...2 ช้อนโต๊ะ เหล้าสำหรับปรุงอาหาร...3 ช้อนโต๊ะ
มิริน...1 ช้อนโต๊ะ น้ำซุปลาญี่ปุ่น...พอเหมาะ

[วิธีทำ]

1. กรณีที่เป็นหน่อไม้ที่มีเปลือก ให้ใช้มีดบากที่ผิว ใส่ลงในหม้อน้ำเดือดใส่ข้าว ต้มไปประมาณ 1 ชั่วโมงจนนุ่ม ปอกผิวด้านนอกเตรียมเอาไว้
2. ล้างข้าวแล้วทิ้งเอาไว้ประมาณ 30 นาที
3. ตัด 1 หรือหน่อไม้ที่ต้มแล้วเป็นชิ้นบางให้มีขนาดที่รับประทานได้ง่าย
4. ใส่ข้าวกับหน่อไม้และเครื่องปรุงลงไป ในหม้อหุงข้าว เติมน้ำซุปลาญี่ปุ่นลงไปตามปริมาณที่กำหนด หุงตามปกติก็สามารถรับประทานได้

たけのご飯

[材料 (3合分)]

米...3合 たけのこ(水煮されたものでも可) ...1本
塩...小さじ1/2 醤油...大さじ2 酒...大さじ3
みりん...大さじ1 和風だし汁...適量

[作り方]

1. たけのこは皮付きの場合は皮に切れ目を入れ、沸騰させぬかを入れた鍋で1時間程茹でて柔らかくし、皮を剥いておく。
2. 米は研いで30分ほど置いておく。
3. 1または水煮たけのこを食べ易い大きさに薄切りにする。
4. 炊飯器に米とたけのこ、調味料を入れた後、和風だし汁を加えて規定の水量にする。普通に炊けばできあがり。

ข้าวอบถั่วลันเตา

[ส่วนประกอบ(ข้าว 3 ถ้วยตวง)]

ข้าวสาร...3 ถ้วยตวง ถั่วลันเตา(แกะออกจากฝัก) ...150 กรัม

เกลือ...2 ช้อนชา เหล้าสำหรับปรุงอาหาร...1 ช้อนโต๊ะ

[วิธีทำ]

1. ล้างข้าวทิ้งเอาไว้ 30 นาที
2. ล้างถั่วลันเตา ใส่กระชอนเตรียมเอาไว้
3. ใส่ข้าวกับน้ำตามปริมาณที่กำหนด แล้วใส่ถั่วลันเตากับเกลือ เหล้าตามลงไป หุงตามปกติก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

豆ご飯

[材料 (3合分)]

米...3合 えんどう豆(さや無し) ...150g
塩...小さじ2 酒...大さじ1

[作り方]

1. 米は研いで30分ほど置いておく。
2. えんどう豆は洗ってざるに上げておく。
3. 炊飯器に米と規定量の水を入れ、そこにえんどう豆と塩、酒を入れ、普通に炊けばできあがり。