

## ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

## 食べよう! 作ろう! 旬の味

### — ปลาอจิปรุงรสแบบนัมบังซีเคะ —

### — アジの南蛮漬け —

ได้เคยแนะนำเอาไว้ในคอลัมน์นี้ว่า ชาวญี่ปุ่นชอบรับประทานปลา และจากการสำรวจอันหนึ่งพบว่า ปริมาณการบริโภคปลาต่อคนของชาวญี่ปุ่นมากเป็นอันดับ 3 ของโลก หากแต่ในระยะหลังมีการพูดกันว่า ชาวญี่ปุ่นมีแนวโน้มที่จะ “ห่างเหินจากปลา” เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

สาเหตุมิใช่ว่ามีคนที่เกลียดปลาเพิ่มขึ้น แต่มีเบื้องหลังมาจาก การที่มีคนรู้สึกว่า “การทำอาหารประเภทปลาเป็นเรื่องยุ่งยาก” โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มคนอายุน้อย

การที่ชาวญี่ปุ่นมีความคุ้นเคยกับปลาอย่างลึกซึ้งซึ่งนั้นก็เนื่องมาจาก สภาพภูมิประเทศที่ถูกโอบล้อมไปด้วยทะเล สามารถรับประทานปลาที่อร่อยได้ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อมาอยู่ญี่ปุ่นทั้งทีก็อยากจะทำให้รับประทานปลากันให้มากๆ โดยไม่รังเกียจที่จะปลา ปลาอจิหรือปลาหูแจกที่นำมาแนะนำในคราวนี้นั้น มีหลายชนิดเช่น มะอจิ และมูโรอจิ เป็นปลาที่ว่ายวนอยู่รอบๆ ประเทศญี่ปุ่น กล่าวกันว่า ช่วงที่มีรสชาติดีที่สุดคือช่วงนี้ ราวเดือนพฤษภาคม จึงอยากจะทำให้ลองรับประทานกันดูให้ได้

ชื่อของอาหาร “นัมบังซีเคะ” นั้น เป็นชื่อเรียกวิธีการปรุงอาหารที่นำเอาปลาหรือเนื้อที่ปรุงทอดให้มีรสจัดมาแช่เอาไว้ในน้ำส้มสายชูรวมกับหอม ไม่ทราบเหมือนกันว่าเหตุใดจึง มีคำว่า “นัมบัง” ซึ่งมีความหมายราวกับเป็นของ “ต่างชาติ” คิดมาด้วย แต่วิธีการปรุงอาหารดังกล่าวมีอยู่ในญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยโบราณ การแช่ในน้ำส้มสายชูทำให้เก็บรักษาเอาไว้ได้นาน เนื้อนุ่มสามารถทานได้แม้กระทั่งก้างปลา

#### [ส่วนประกอบ(สำหรับ 2 ท่าน)]

ปลาอจิ...200 กรัม(ถ้าเป็นตัวเล็กก็ใช้ประมาณ 2 ตัว)  
พริก...1 เม็ด หอมหัวใหญ่...ครึ่งลูก น้ำส้มสายชู...3 ช้อนโต๊ะ  
น้ำตาล...4 ช้อนโต๊ะ โชยุ...2 ช้อนโต๊ะ  
แป้งสาลีหรือแป้งมัน...พอเหมาะ น้ำมันสำหรับทอด...พอเหมาะ  
เกลือ...เล็กน้อย

#### [วิธีทำ]

1. หากไม่ชอบก้างใหญ่กับเครื่องในก็เอาก้าง เหนือกและเครื่องในออก ถ้าเป็นตัวใหญ่ ตัดให้มีขนาดพอเหมาะ ล้างให้สะอาด สะเด็ดน้ำเอาไว้
2. พริกเอาเม็ดออก ตัดเป็นวง ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล โชยุ ทำน้ำสำหรับแช่ปลาเตรียมเอาไว้
3. ซอยหอมหัวใหญ่ ผัดด้วยน้ำมัน ใส่น้ำมัน 2 ที่ที่ยังร้อนอยู่
4. ชับน้ำที่ผิวของ 1 ออก โรยเกลือลงบนผิวทั้งสองด้าน กลิ้งบนแป้งสาลีหรือแป้งมัน
5. ทอด 4 ด้วยไฟปานกลาง พอสุกยกขึ้น แช่ลงในน้ำแช่ที่เตรียมไว้ทันที
6. แช่ทิ้งไว้กว่า 20 นาที จะแช่ในตู้เย็นให้เย็นก็อร่อย สามารถเก็บไว้ได้ประมาณ 3 วัน

日本人は魚好きで、ある調査では国民1人当たりの水産物消費量は世界第3位、と以前このコーナーでご紹介したことがあります。しかし最近、日本人の「魚離れ」が進んでいるとよく聞くようになりました。

その理由はというと、魚を嫌いな人が増えた訳ではなく、若者を中心に「調理するのが面倒」と感じる人が増えていることが背景にあるようです。

日本人が魚に馴染み深いのは、国土を海に囲まれていて、いつでも美味しい魚を食べることができるからで、せっかく日本にいるのだから、調理を厭わず魚をもっと食べたいものです。今回ご紹介する「アジ」はマアジやムロアジなど色々な種類があり、日本の周辺を回遊している魚です。5月頃が旬と言われ、今が最も美味しい時期ですので、是非食べてみてください。

料理名の「南蛮漬け」は、から揚げにした魚や肉をネギなどといっしょに酢に漬けた料理の名称です。何故か昔の言葉で「外国」というような意味の「南蛮」が付いていますが、日本に昔からある調理法です。酢漬けにするので日持ちもし、魚の骨も柔らかく食べられます。

#### [材料 (2人分)]

アジ...200g (小さいもので8尾ぐらい)  
唐辛子...1本 たまねぎ...半分 酢...大さじ3  
砂糖...大さじ4 醤油...大さじ2  
薄力粉または片栗粉...適量 揚げ油...適量  
塩...少々

#### [作り方]

1. アジは、大きい骨や内臓などが気になるようであれば、骨、えらと内臓を取る。大きければ適当なサイズに切り分け、よく洗って水気を切る。
2. 唐辛子は種を除いて輪切りにし、酢、砂糖、醤油と混ぜて漬け汁を作っておく。
3. たまねぎは薄切りにし、油で炒め、熱い内に2に漬ける。
4. 1の表面の水分を拭き取り、両面に塩をした後、薄力粉または片栗粉を薄くまぶす。
5. 4を中温の油でからりとするまで揚げ、すぐに漬け汁の中に入れる。
6. 20分以上漬ければできあがり。冷蔵庫で冷たくして食べても美味しい。3日程、日持ちが効く。