

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

食べよう! 作ろう! 旬の味

— ข้าวอบเกาลัด(คุริโกะฮัง) —

— 栗ご飯 —

ในฉบับเดือนเมษายนของปีนี้ ได้แนะนำสูตรทำข้าว 2 แบบในฤดูใบไม้ผลิไปแล้ว สำหรับฉบับประจำเดือนนี้ เราอยากจะขอแนะนำ “ข้าวอบเกาลัด” ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นอาหารขึ้นชื่อประจำฤดูใบไม้ผลิ ตามปฏิทินจันทรคติของจีน และญี่ปุ่นนั้น มีการแบ่งช่วงเวลาใน 1 ปีออกเป็น 24 ฤดูที่เรียกว่า “นิจูเซทซึกิ (ยี่สิบสี่ฤดู)” เมื่อดูปฏิทินสมัยใหม่เทียบกัน ช่วงวันที่ 23 สิงหาคม~6 กันยายน จะตรงกับฤดูกาลที่เรียกว่า “โชะ โชะ” มีความหมายว่า “ความร้อนมารวมตัวกัน” แต่อาจจะเป็นเพราะปรากฏการณ์โลกร้อน จึงทำให้ระยะหลังอากาศร้อนยังคงดำเนินต่อไปอีกหลายวัน อย่างไรก็ตาม มาสัมผัสถึงวิเวกการค่อยๆ เข้าสู่ฤดูใบไม้ร่วงกันจากผักและผลไม้ที่วางขายในร้านกัน

今年の4月号で春のご飯2種をご紹介しましたが、今月号では秋のご飯の代表格とも言える「栗ご飯」をご紹介します。中国や日本の旧暦には、1年を24の季節に分けた「二十四節気」というものがあり、それによれば新暦で8月23日から9月6日に当たる頃は「暑さが収まる」という意味の「処暑」と呼ばれる季節です。近頃は温暖化のせい、実際にはまだまだ暑い日が続きますが、店先に並ぶ野菜や果物などからも、少しずつ近付いてくる秋の気配を感じてください。

โดยส่วนใหญ่แล้วมีการนำเอาเกาลัดมากินเป็นอาหารในประเทศจีน, เกาหลี, ยุโรปและญี่ปุ่น โดยกว่าครึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่มาจากประเทศจีน แต่ในฤดูใบไม้ร่วงนั้นก็จะมีผลเกาลัดสดของญี่ปุ่นที่เพิ่งเก็บใหม่ๆ มาวางขายกันในร้าน ลักษณะเด่นของเกาลัดของญี่ปุ่นคือ เมล็ดใหญ่กว่าเกาลัดจีน และในบรรดานั้น “เกาลัดหัมบะ(หัมบะคุริ)” (“หัมบะ” นั้นเป็นชื่อเดิมของภูมิภาคที่ปัจจุบันเป็นส่วนหนึ่งในนครเกียวโต, จังหวัดเฮียวโกะ และนครโอซาก้า) ที่รู้จักกันเป็นอย่างดีว่าทั้งลูกใหญ่และหวานนั้นมีปริมาณการผลิตน้อย เป็นของมีค่าหายาก

クリは主に中国や韓国、ヨーロッパ、そして日本で食用とされており、世界の中ではその大半を占めるのが中国産ですが、秋には獲れたての日本産の生栗が店先に並びます。日本産のクリは中国産より粒が大きいことが特徴で、中でも大きく甘いことで知られる「丹波栗」(「丹波」とは現在の京都府、兵庫県、大阪府の一部に当たる地方の古称)は、生産量が少ないこともあり珍重されています。

เราเรียกชื่อด้านนอกของเกาลัดว่า “ผิวยักษ์(โอนิกะวะ)” ส่วนผิวที่ติดอยู่กับผลเรียกว่า “ผิวเพื่อน(ชิบุกะวะ)” เกาลัดของญี่ปุ่นมีลักษณะเด่นอีกอย่างคือ ผิวเพื่อนปกคลุม จึงลำบากต่อการที่จะนำเอาเกาลัดสดมาปรุงอาหาร แต่ก็อยากจะทำให้อร่อยและลิ้มลองรสชาติอาหารที่มีเฉพาะฤดูกาลนี้กันดูให้ได้ จะแนะนำสูตรทำที่ปกผิวได้ง่ายให้

ちなみにクリの外側の皮を「鬼皮」、実に張り付いて覆っている皮を「渋皮」と呼びます。日本産のクリは渋皮が剥がしにくいことも特徴です。そのため生栗の調理には苦労しますが、この季節ならではの味を是非作ってみてください。皮を剥き易いレシピをご紹介します。

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 6 ท่าน)]

ข้าว...3 ถ้วยตวง เกาลัดสด(มีเมล็ด) ...500 กรัม น้ำ...540 มล.

เกลือสำหรับปรุงอาหาร...2 ช้อนโต๊ะ มิริน...1/2 ช้อนโต๊ะ

เกลือ...1.5 ช้อนชา

[วิธีทำ]

- ล้างข้าวเตรียมเอาไว้ ต้มเกาลัดสดประมาณ 3 นาที
- แช่เกาลัดที่ต้มเอาทั้งไว้ในน้ำร้อนทุกอย่างนั้น พอลความร้อนส่วนใหญ่หายไปก็ปอกผิวออก โดยก่อนอื่นใช้มีดกรีดผิวยักษ์เปิดปากผิวแล้วใช้มือแกะ จากนั้นจึงใช้มีดปอกผิวเพื่อนออก
- ใส่ข้าวกับน้ำ และเครื่องปรุงลงไปหม้อหุงข้าว คนให้เข้ากัน ใส่เกาลัดลงไป หุงตามปกติ เวลารับประทานโรยด้วยงาตามชอบ

[材料 (6人分)]

米...3合 生栗(皮付き) ...500g 水...540ml

酒...大さじ2 みりん...大さじ1/2

塩...小さじ1.5

[作り方]

- 米は研いでおく。生栗は3分ほど茹でる。
- 茹でた栗はそのまま湯に漬けておき、粗熱が取れたら皮を剥く。まず鬼皮に包丁で切り口を入れて手で剥き、その後渋皮を包丁で剥がす。
- 炊飯器に米と分量の水、調味料を入れ、ざっくり混ぜた後、栗を入れ、普通に炊けばできあがり。食べる時にお好みでゴマを振る。