

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

食べよう! 作ろう! 旬の味

— คาโบจะ โนะ โอะโตะโตะนิ(ผักทองต้มลูกพี่ลูกน้อง) —

— かぼちゃのいとこ煮 —

ฮาโลวีนเทศกาลประจำปีของชาติตะวันตก ในประเทศญี่ปุ่นฮาโลวีนได้ค่อยๆกลายมาเป็นเทศกาลรื่นเริงอันหนึ่งในฤดูใบไม้ร่วงตั้งแต่เมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว โดยส่วนใหญ่จะจัดให้มีขึ้นในวันที่ 31 ตุลาคม ซึ่งเป็น วันฮาโลวีนแต่ดั้งเดิม ในระยะหลัง เรามักจะเห็นการตกแต่งโคมไฟผักทองสีส้มที่เจาะตาจุมูกปากตามถนนหนทาง ซึ่งเป็นที่รู้จักกันว่าผักทองเป็นพืชผลที่เก็บเกี่ยวในช่วงฤดูใบไม้ร่วงไปจนกระทั่งถึงฤดูหนาว พอรวมกันเข้าจึงทำให้อดที่จะนึกถึงฤดูใบไม้ผลิไปเสียเมื่อเห็นผักทองฮาโลวีน

西洋の年中行事であるハロウィンは、日本でも10年程前から本来のハロウィンの日である10月31日を中心に、秋の娯楽イベントの1つとして定着しつつあります。最近では、目鼻口をくり抜いたオレンジ色のかぼちゃのちょうちんを街のディスプレイなどでよく見掛けるようになりました。かぼちゃは日本では秋から冬にかけてが旬となる野菜の代表格ですから、それとあいまって、ハロウィンのかぼちゃちょうちんを目にすると秋の深まりを感じずにはいられない昨今です。

สำหรับอาหารในคราวนี้ “ผักทองต้มลูกพี่ลูกน้อง” เป็นกับข้าวที่มีรสหวาน เราเรียกการนำเอาถั่วไปต้มกับผักว่า “โอโตะ โตะนิ หรือ ต้มลูกพี่ลูกน้อง” เหตุใดจึงเรียกอาหารที่มีวิธีเช่นนี้ว่า “ต้มลูกพี่ลูกน้อง” นะหรือ? ญี่ปุ่นมีการเรียกชื่ออาหารที่ใช้เนื้อไม้ร่วมกับไข่(ซึ่งมีความสัมพันธ์แบบแม่ลูก)ว่า “โอยะโกะดัง หรือ ข้าวหน้าแม่ลูก” แสดงว่าถั่วกับผักมีความสัมพันธ์กันแบบลูกพี่ลูกน้องอย่างนั้นหรือ? ไม่ใช่ เหตุผลที่ฟังดูมีน้ำหนักนั้น น่าจะมาจากการใส่วัตถุดิบอาหารลงในหม้อตามลำดับความยากในการต้มให้สุกที่เรียกว่าเป็นการต้มแบบ “โออิโออิ” หมายความว่า “ไล่ไปตามลำดับ” ซึ่งไปพ้องเสียงกับคำว่าโออิที่แปลว่าหลานชาย ทำให้ได้ยินว่า “หลานชายหลานชาย” จึงทำให้เรียกการต้มแบบดังกล่าวว่า “ต้มลูกพี่ลูกน้อง” (หลานชายกับหลานชายก็ต่างเป็นลูกพี่ลูกน้องของกันและกัน) อาหารที่ใช้ถั่วแดงกับผักทองในครั้งนี้ ตามปกติต้องต้มแบบ “โออิโออิ” โดยใส่ถั่วแดงที่สุกขยกลงไฟก่อนแล้วค่อยใส่ผักทอง แต่ต้องใช้เวลาอนาน ในสำหรับอาหารครั้งนี้ จึงใช้ถั่วแดงที่ต้มสุกแล้วแทน

さて今回のレシピは甘いおかずの「かぼちゃのいとこ煮」です。豆を野菜などといっしょに炊いた煮物を「いとこ煮」と呼びます。さて、何故「いとこ」なのでしょう? 鶏肉と卵(親と子の関係)を使う「親子丼」という名前の料理がありますので、いとこ煮では豆と野菜がいとこ関係に当たる? いいえ、実は、火の通りにくい食材から順々に鍋に入れていくところから「順を追って」という意味の「おいおい」と「甥・甥」を掛けて「いとこ煮」と言うようになったという説が有力だそうです(甥と甥は確かにいとこ同士に当たりますね)。という訳であらずきとかぼちゃを使う今回の料理は、火が通りにくいあずき、次にかぼちゃ、と「おいおい」入れていくところですが、時間がかかるのでレシピでは茹であずきを使っています。

[ส่วนประกอบ(สำหรับ2ท่าน)]

ผักทอง...350 กรัม(1/3ของลูกขนาดกลาง)
น้ำ...1 ถ้วยตวง น้ำตาล...1 ช้อนโต๊ะ โชยุ...1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วแดงต้ม...100 กรัม

[วิธีทำ]

1. คว้านเอาเมล็ดและไส้ข้างในของผักทองออก ตัดเป็นเหลี่ยมประมาณ 3 ซม.
2. ใส่ น้ำ, น้ำตาล, โชยุ ลงไปใสหม้อ ต้มจนเดือด แล้วใส่ 1 ลงไป ปิดฝาต้มประมาณ 15 นาที
3. พอผักทองนี้ก็ใส่ถั่วแดงต้มลงไป คนให้เข้ากันพอต้มสักหน่อยก็ยกกลง

[材料 (2人分)]

かぼちゃ...350g(中くらいのサイズで1/3ほど)
水...1カップ 砂糖...大さじ1 醤油...大さじ1
茹であずき...100g

[作り方]

1. かぼちゃは種とわたを取り、3cm角に切る。
2. 鍋に水、砂糖、醤油を入れ、沸騰させたら1を入れ、蓋をして15分ほど煮る。
3. かぼちゃが柔らかくなったら茹であずきを入れ、混ぜながら少し煮ればできあがり。