

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

食べよう! 作ろう! 旬の味

— มิโซะระนาเบะ —

เราเรียกหิมะที่ตกเป็นครั้งแรกในฤดูหนาวนั้นๆว่า “ฮัทซึยูกิ(หิมะแรก)” ไม่ทราบว่าเป็นท้องถิ่นที่คุณอยู่อาศัยมีฮัทซึยูกิตกลงมาให้เห็นแล้วหรือยัง

จากข้อมูลของกรมอุตุนิยมวิทยา ในแต่ละปีเราจะเห็นฮัทซึยูกิในแต่ละท้องถิ่นยกเว้นโอกินาวาได้ในช่วงเดือนตุลาคม~มกราคม กรมอุตุนิยมวิทยานิยาม “ฮัทซึยูกิ” ว่า “เป็นหิมะ หรือมิโซะระ(ฝนน้ำแข็ง)ที่ตกเป็นครั้งแรกในฤดูหนาวที่มาเยือน” “มิโซะระ” คือ ฝนปนหิมะที่มักจะเห็นได้ในช่วงที่อุณหภูมิไม่ลดต่ำลงถึงขนาดช่วงกลางฤดูหนาวซึ่งตรงกับช่วงนี้พอดี ทั้งนี้ท่านรู้ไหมว่าเราเรียก น้ำแข็งใสรดน้ำหวาน และหัวไชเท้าชุดเป็นฝอยว่า “มิโซะระ” เนื่องจากมีลักษณะคล้ายกับมิโซะระ? เราเรียกอาหารที่มีการคลุกเคล้ากับหัวไชเท้าชุดเป็นฝอยว่า “มิโซะระอะเอะ” และอาหารที่นำไปต้มกับหัวไชเท้าชุดฝอยว่า “มิโซะระนิ”

ในครั้งนี้จะขอแนะนำ “มิโซะระนาเบะ” ที่ใช้หัวไชเท้าที่มีรสชาติดีในฤดูหนาว หัวไชเท้ามีน้ำมาก มีสารประกอบที่ดีต่อกระเพาะลำไส้ เป็นวัสดุอาหารที่ดีต่อร่างกาย การรับประทานอาหารหม้อไฟนาเบะที่ใช้หัวไชเท้าดังกล่าวใส่ลงไปเป็นจำนวนมาก จะทำให้ร่างกายอบอุ่น แนะนำให้รับประทานในวันที่มีอากาศหนาวดังเช่นวันที่มีมิโซะระตกลงมา ทั้งนี้ผักกาดขาว, ชุนกิกุ, ผักปวยเล้ง ซึ่งเป็นผักตามฤดูกาลก็เหมาะที่จะนำมาเป็นส่วนประกอบในหม้อไฟนาเบะเป็นอย่างยิ่ง ขอให้ลองใส่ลงไปดู

[ส่วนประกอบ]

หัวไชเท้า...1 หัว เนื้อไก่...200 กรัม เต้าหู้...1 ก้อน

ต้นหอม...1 ต้น เห็ด(ซิเมจิเป็นต้น)...พอเหมาะ

น้ำซุปลาดิบแบบญี่ปุ่น...500 มล

[วิธีทำ]

1. ปาดผิวของหัวไชเท้าออก และชุดเป็นฝอยเตรียมเอาไว้
 2. ตัดเต้าหู้ ต้นหอม เห็ดให้มีขนาดที่รับประทานได้ง่าย
 3. วางเรียงส่วนประกอบในข้อ 2 ลงในหม้อนาเบะที่เติมซุปลาดิบเอาไว้แล้ว จากนั้นก็โรย 1 ลงด้านบน
 4. ปิดฝาหม้อนาเบะ ตั้งไฟ พอร้อนจนทั่ว ก็รับประทานกับน้ำส้มพงชู
- ※ จะใช้เนื้อหมูแทนเนื้อไก่ก็ได้ หรือจะใส่เนื้อปลาเช่นปลาค็อดก็อร่อยเช่นกัน

— みぞれ鍋 —

その冬最初に降る雪を、気象用語で「初雪」と呼びます。皆さんの暮らす地域ではもう初雪が降ったでしょうか。

気象庁のデータによると、例年、沖縄を除く各地で10~1月にかけて初雪が見られますが、気象庁が「初雪」とする定義は「冬が来て初めて降る雪、又はみぞれ」だそうです。「みぞれ」とは、真冬の頃ほどは気温が下がっていない、ちょうど今頃の時期によく見られる雨混じりの雪のことです。一方、見た目がそれに似ていることから、蜜を掛けたかき氷や大根おろしのことも「みぞれ」と呼ぶと知っていましたか? 大根おろしで和えた料理を「みぞれ和え」、大根おろしと一緒に煮た料理を「みぞれ煮」などと言います。

今回は、冬が旬の大根を使った「みぞれ鍋」をご紹介します。大根は水分が豊富で、胃腸に良い成分が含まれる、体に良い食材です。そんな大根をたっぷり使えるみぞれ鍋は、食べれば体もぼかぼか暖まり、ちょうどみぞれが降るような寒い日にお勧めです。やはり旬の野菜である白菜や春菊、ほうれん草などもお鍋の具にぴったりですので、是非使ってみてください。

[材料 (4人分)]

大根...1本 鶏肉...200g 豆腐...1丁

ねぎ...1本 きのこと(シメジなど)...適量

和風だし汁...500cc

[作り方]

1. 大根は皮を剥いておろしておく。
 2. 豆腐、ねぎ、きのこは食べ易い大きさに切る。
 3. だし汁を張った鍋に2を並べ、その上から1をかぶせるように入れる。
 4. 鍋に蓋をして火に掛ける。火が通ればできあがり。ポン酢などで食べる。
- ※鶏肉ではなく豚肉でも良い。又タラなどの魚を入れても美味しい。