

ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

食べよう! 作ろう! 旬の味

— เรนคอนโมจิ(โมจิรากบัว) —

— 蓮根餅 —

คงไม่มีใครไม่รู้จักพืชที่เรียกว่า บัว (ภาษาญี่ปุ่นเรียกว่า สะซุ) พืชน้ำที่มีแหล่งผลิตอยู่ในประเทศอินเดีย มักพบเห็นได้ตามแหล่งน้ำในเขตต่างๆของเอเชีย ดอกบัวที่มีขนาดใหญ่และสวยงามถูกนำไปใช้เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความศักดิ์สิทธิ์ของศาสนาต่างๆ และถูกนำไปใช้ในการออกแบบตามที่แตกต่างกัน นอกจากนี้บางประเทศก็ใช้ดอกหรือใบไปทำเป็นชาชงดื่ม รับประทานก้านหรือผล(บางครั้งนำไปใช้ปรุงเป็นยา) ในประเทศญี่ปุ่นเรียกก้านบัวหรือรากบัวที่อ่อนในดินว่า เรนคอน (บางครั้งก็เรียกว่า “สะซุ” เฉยๆ) รากบัวเป็นพืชผักชนิดหนึ่งที่มีรสชาติในช่วงนี้ แม้บัวจะได้รับความนิยมในประเทศเอเชียขนาดนี้ แต่กลับมีประเทศที่รับประทานรากบัวไม่มากนัก หลักๆแล้วดูเหมือนจะมีเพียงประเทศญี่ปุ่นและจีนเท่านั้น และด้วยความที่บัวมีรูปร่างใน ญี่ปุ่นจึงถือว่าบัวเป็น “อาหารนำโชคที่ทำให้มองเห็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นในภายหน้า” มักจะนำไปใช้ทำอาหารสำหรับวันขึ้นปีใหม่

ในคราวนี้จะขอแนะนำเรนคอนโมจิ ซึ่งคล้ายกับอาหารจีน “โคคอนโมจิ (ขนมหัวไชเท้า)” เนื่องจากต้องขูดเนื้อรากบัวให้ละเอียดจึงทำให้ไม่เหลือรูปร่างของบัวไปเสีย แต่ก็จะได้เหนียวเคี้ยวอร่อยมาแทน ในช่วงเดือนธันวาคม อาจจะมีโอกาสทำอาหารรับรองหรือสำหรับงานปาร์ตี้เป็นต้น คุณสามารถเอาเรนคอนโมจิไปจัดใส่จานเสิร์ฟเหมือนกับแฮมเบอร์เกอร์ ก็ได้แฮมเบอร์เกอร์ที่เสิร์ฟในรูปแบบที่ใช้เนื้อ

[ส่วนประกอบ(สำหรับ 4 ท่าน)]

รากบัว...400 กรัม(3, 4 หัว) แป้งมัน...3 ช้อนโต๊ะ

เนยหรือน้ำมันทอดอาหาร...พอเหมาะ

น้ำจิ้มเพิ่มรสชาติเช่นโชยุเป็นต้น

[วิธีทำ]

1. ปอกผิวรากบัวออก แล้วขูดให้ละเอียด
2. ปีกน้ำใน 1 ออกให้หมดแล้วผสมเข้ากับแป้งมัน ปั้นให้เป็นแผ่นกลมแบนขนาดพอเหมาะ
3. กระทะตั้งไฟให้ร้อน ทาเนยหรือน้ำมันลงบนกระทะ นำ 2 มาข้างบนกระทะ พอเหลืองเกรียมก็พลิกกลับด้าน พอสุกทั้งสองด้านก็เสร็จเรียบร้อย รับประทานกับน้ำจิ้ม เช่น โชยุ โชยุผสมน้ำส้ม โชยุผสมน้ำตาลตามความชอบ

※ หากผสมกับเนื้อมด นำไปย่างแล้วทาด้วยซอสมะเขือเทศหรือซอสก็จะกลายเป็นแฮมเบอร์เกอร์รากบัว

ハスという植物を知らない人はいないのではないのでしょうか。インドを原産とする水生植物で、ことにアジア各地の水辺では頻繁に見られます。その美しい大きな花は、様々な宗教にとって聖なるものの象徴となっていたり、色々な所で意匠として使われたりしています。また国によっては花や葉をお茶にしたり、茎や実を食用(時には薬用)にしたりします。日本では、ハスの地下茎を蓮根と呼び(単に「ハス」と呼ぶ場合も)、これはちょうど今頃が旬の野菜の1つです。こんなにアジア各国で愛されているハスですが、地下茎を食用としている所は意外に少なく、主に日本と中国だけだそう。日本ではハスは穴の空いた姿から「先が見通せて縁起が良い」食べ物とされており、そのため正月料理などにもよく使われます。

さて今回ご紹介する蓮根餅は、中国料理にある「大根餅」にも似ています。見通せて縁起が良いハスの穴は、残念ながらすりおろしてしまうのでなくなってしまいますが、もちもちとした食感は後を引きまします。また12月は少し豪華な料理を作ってパーティーなどという機会もあるかもしれませんが、そのような時は蓮根餅をハンバーグのようにアレンジするのも良いと思います。お肉を使うよりヘルシーなハンバーグになります。

[材料 (4人分)]

蓮根...400g (3, 4節) 片栗粉...大さじ3

バター又はサラダ油...適量

醤油などお好みのたれ

[作り方]

1. 蓮根は皮を剥き、おろす。
2. 1の水をよく切ってから、片栗粉を混ぜ、手で適当な大きさの円盤型に成型する。
3. フライパンを熱し、バターかサラダ油をひいて2を焼く。焼き色が付くように両面を焼いたらできあがり。醤油や酢醤油、砂糖醤油などお好みのたれで食べる。

※挽き肉を混ぜて焼き、ケチャップやソースをかけると蓮根ハンバーグになります。